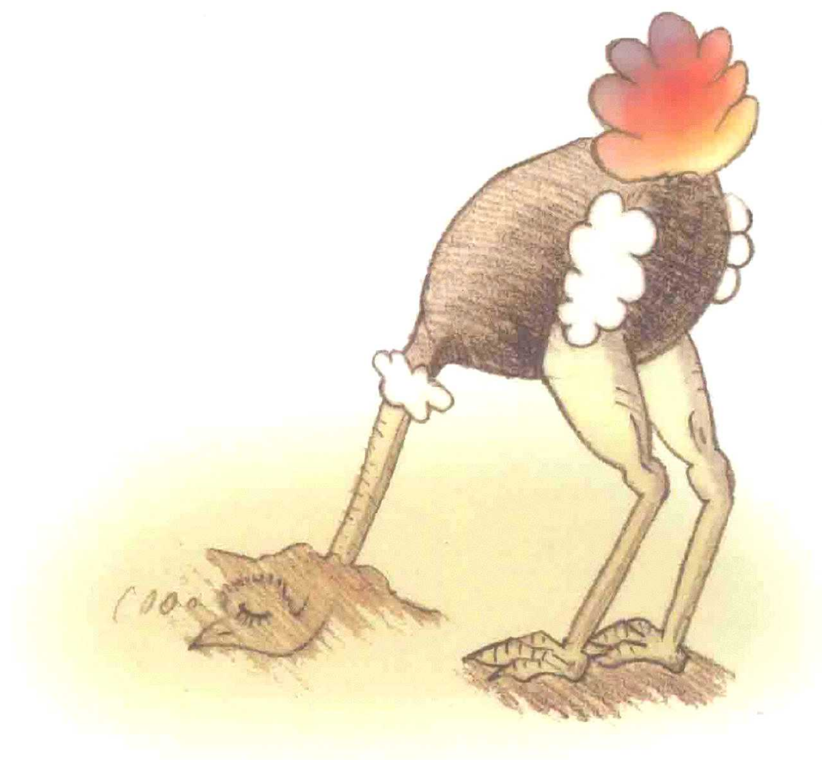
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



新华博识文库



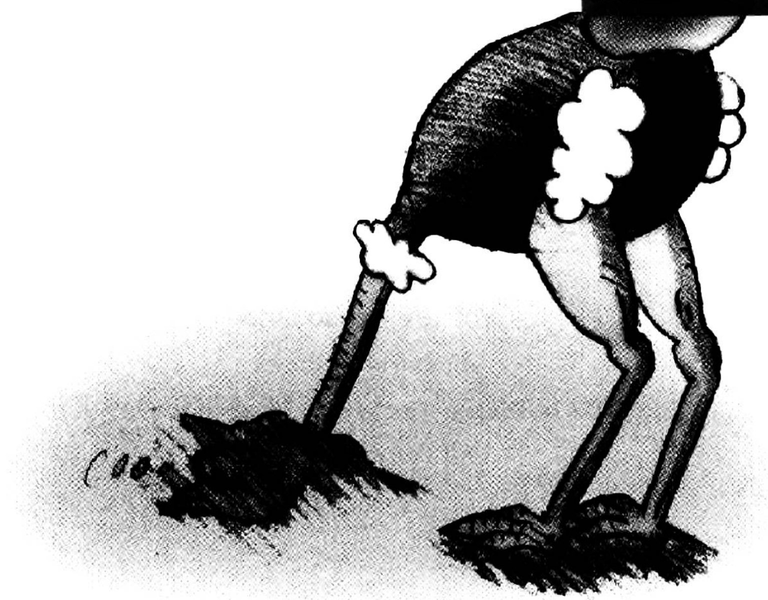
聪明人的心理学

You Are Not So Smart

大卫·麦克雷尼 著
肖聿 译

新华出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



聪明人的心理学

You Are Not So Smart

（美）大卫·麦克雷尼 著
肖聿 译

新华出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

图书在版编目（CIP）数据

聪明人的心理学 /（美）麦克雷尼著；肖聿译.
北京：新华出版社，2013.8
书名原文：You are not so smart
ISBN 978-7-5166-0587-5

Ⅰ.①聪… Ⅱ.①麦… ②肖… Ⅲ.①心理学—通俗读物 Ⅳ.①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第188083号
著作权合同登记号：01-2012-5341

You are not so smart
by David McRaney
Copyright ©2011 by Dutton, a member of Penguin Group（USA）INC.
All Rights Reserved.

中文简体字专有出版权属新华出版社

聪明人的心理学

作　　者：大卫·麦克雷尼
译　　者：肖聿

出 版 人：张百新　　**选题策划**：黄绪国
责任编辑：张　谦　　**责任印制**：廖成华
装帧设计：图鸦文化

出版发行：新华出版社
地　　址：北京石景山区京原路8号　　**邮　　编**：100040
网　　址：http://www.xinhuapub.com　http://press.xinhuanet.com
经　　销：新华书店
购书热线：010－63077122　　**中国新闻书店购书热线**：010－63072012

照　　排：图鸦文化
印　　刷：河北高碑店市德裕顺印刷有限责任公司

成品尺寸：150mm×230mm　1/20
印　　张：14.3　　**字　　数**：230千字
版　　次：2013年8月第一版　　**印　　次**：2013年8月第一次印刷

书　　号：ISBN 978-7-5166-0587-5
定　　价：29.00元

图书如有印装问题请与出版社联系调换：010-63077101

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

译 序

对沉迷自恋的人来说，这本书不是一本好书，因为它说，人类并不像人类自诩的那样是有理性的动物，而是大量认知偏见和心理谬误支配下的糊涂虫。此书好就好在能帮助我们认识真实的自己。

“认识你自己”（know thyself）是个古老的命题，是公元前17世纪古希腊特尔斐（Delphi）阿波罗神庙中镌刻的三句箴言之一。很多人说此话出自大哲学家苏格拉底，也有人说出自“古希腊七贤”的梭伦（Solon）或者泰勒斯（Thales）。即便这句话真是“苏格拉底如是说”，那也是他从阿波罗神庙里看来的。谓予不信，请看苏格拉底的学生柏拉图早期的对话录《查密迪斯篇》（*Charmides*），其中那个英俊的克力锡亚斯（Critias）提到了阿波罗神庙的这句箴言并和苏格拉底讨论了它。阿波罗神庙的神谕说苏格拉底是世界上最有智慧的人，此言不虚，而这恰恰因为苏格拉底说自己“一无所知”，认为“智慧不是知道很多事实，也不是知道如何做事。智慧意味着理解我们生存的真实状况，包括理解人类认识能力的局限”。苏格拉底那么有智慧，却娶了著名悍妇赞蒂佩（Xantippe）做老婆，这至少能说明他不知道女人。赞蒂佩让丈夫吃了不少苦头，大大降低了他对女人的评价，他见一女子吊在树上，便说：“愿所有的树都结出这样的果来！”

文艺复兴时期的人文主义把人升格为神，其代表就是意大利人文主义者皮柯·米兰多拉（Giovanni Pico della Mirandola，1463—1494）

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的演说词《论人的尊贵》（*Oration on the Dignity of Man*，1486年）中对人的讴歌；更常见的，则是莎士比亚名剧《哈姆雷特》中那位丹麦王子对父王的赞颂。从古希腊神话开始，人类便陷入了自恋，世上的聪明人和傻瓜，有几个肯承认自己知之甚少或一无所知？

达尔文的进化论把人还原为动物，弗洛伊德的“无意识”理论说人的内心深处有许多不能言说的欲念，因此人并不那么高贵，并不那么纯洁。以往的几个世纪中，人类逐步认识到了自己的诸多认识局限和人性弱点。现代认知心理学和社会心理学延续了这个过程。这本书是一本心理学博文集，历数了人们每天都在对自己说的几十种谎言，点评了人们的48种认知偏见、思维偏差和逻辑谬误。

读完此书，我们不禁会想起马克·吐温晚年的话：“我清楚地知道，无论人是什么，他都绝不会是有理性的动物。人类的历史就是一份心理疯狂的绝好记录。证明人类没有头脑的最有力证据就是：人在记录自己的历史时，总是喜欢将他自己摆在高居于一切动物之上的位置；而按照人所制定的标准衡量，人其实却是最低等的动物。”（《该诅咒的人类》）无怪有人把西方“历史之父”希罗多德（Herodotus）称为“谎言之父”（the father of lies）。在同一篇文章里，马克·吐温还指出：人比猫残忍，因为“猫只是吓唬吓唬老鼠，却不会伤害它。猫不会挖出老鼠的眼睛，也不会剥掉老鼠的皮，更不会把针钉进老鼠的指甲底下去——那是人的干法”。套用这个逻辑，也可以说：人不如猪，因为猪很知足；人不如狗，因为狗很忠诚。也许正是从这个意义上说，贪得无厌者和背信弃义者才真的是“猪狗不如”。

人们引为自豪的是人有智慧、有理性。这也是错觉，甚至是一种自恋。当今众多的追星族、外国名牌控和拜金狂，谈得上什么智慧和理性？最近的一例是听说有人打算卖了肾去买“四凤”（iPhone 4）。还有一例，20世纪70年代，我住在北京的西单，西单北大街上原有一家“万里鞋店”（建于1943年，1956年公私合营），据说是“享誉京城内外”的老店。该店当时的橱窗里陈列着各式的鞋，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后面的板子上赫然写着“男皮鞋，女皮鞋，猪皮鞋”。此为明显的逻辑归类错误：究竟是男人皮和女人皮做的鞋，还是给猪穿的皮鞋？这既令人毛骨悚然，又令人忍俊不禁。市售的“雀巢中老年奶粉”，其铁罐上的英文是“Middle-aged and Senior Milk Powder”，使人误以为中老年人能分泌奶水，其实应当是milk powder for middle-aged and senior。这些都应当属于马克·吐温所说的“证明人类没有头脑的最有力证据”。

这本书英文版由企鹅出版集团2011年10月在纽约出版，其作者大卫·麦克雷尼（David McRaney）是一位美国记者、心理学爱好者和心理学博客的博主。他做过餐厅服务员，卖过皮衣，开过宠物商店，做过专题记者（beat reporter），报道过“卡特里娜”飓风，目前是一家广播电视公司的新媒体部主管，编播美国南方腹地（Deep South）音乐的电视专栏节目，住在密西西比州哈蒂斯堡市（Hattiesburg）。麦克雷尼不是专业心理学家，但具备较高的心理学素养，更有专题记者的敏锐和眼界。因此，读这本心理学综述时，我们应当先把作者看作专题记者，再把他看成心理学爱好者，而不可执著于他在本书第46章所说的“预期”（expectation）偏见。爱好者不一定逊于专业人士；反之，专业的也会写出很业余的东西，例如哲学家写养孩子，主持人写时事评论，演员写烹调，骗子写养生，或煤矿老板写古玩收藏。

此书通篇都在“揭短”，都在用幽默甚至黑色幽默（例如第24章《超常释放者》）来嘲讽人类。此类作品往往被归为讽世文学，拥有广大的读者，例如斯威夫特的《格列佛游记》、马克·吐温的《败坏了赫德莱堡的人》、奥威尔的《动物庄园》、戈尔丁的《蝇王》、宣永光的《妄言·疯话》和李宗吾的《厚黑学》。所不同的是：对人类自欺的普遍现象，麦克雷尼在书中的评述不是印象式批评，不是信口褒贬，而是基于半个多世纪以来现代心理学大量实验和研究的结论。从此书的“参考书目”看，麦克雷尼参考了214种有关资料，可见，本书并不仅仅是“亚马逊”网上书店某些读者评论所说的博文。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

列举一两种自欺现象，本来无伤个人自尊，但将48种自欺现象汇集在一起，就几乎构成了众人集体自欺的全景图。它会令常人赧然，令英雄气短。值得一提的是，作者不但详述了大量的心理学实验，而且结合现实生活，生动地描述了各种自欺的表现，既包括个体表现，更包括集体表现，例如“旁观者效应”（第10章）、“公物博弈”（第19章）、“集体偷懒”（第35章）以及“基本归因错误”（第48章）。这几章告诉我们，人们为什么不见义勇为，为什么不珍惜公物，为什么磨洋工，以及为什么在特殊环境中变成坏人。本书列举的自欺大多是人们的认识盲点，而指出这些盲点是克服它们的第一步。但作者也认为，某些认知偏见和思维方式来自人类的遗传和大脑的生理机制，因此更难认识和克服，甚至无法避免。这也是事实。

麦克雷尼说，我们其实没那么聪明。这是实话，例如，很多人连自己值多少钱都不知道。航空公司会根据规定告诉你，国内航班的每位空难者值40万元。演艺公司会告诉你，其艺人身价百万。我家附近的一家养生店告诉我，每斤人肉值40元，因其减肥操作的标价是“200元包减5斤”。古哲老子说：“知人者智，自知者明。”了解自己的认知偏差，承认自己没那么聪明，这也是自知。因此，若想从阅读这本书中获益，最好的办法是“对号入座”。这并不丢人，虽说“对号入座”往往是自恋者所不为。

除了“对号入座”，想从本书获益的读者还须注意两点：其一，本书可以从任何一章开始阅读，但每次一章即可，不宜太多，否则会有头晕目眩之虞；其二，本书不是快餐式读物，最好能反复阅读，放在随时可以拿到之处，像手机那样。这是因为，我们随时都可能陷入书中所列的认知偏见和逻辑谬误，正如麦克雷尼所说：我们“其实没那么聪明”。

肖聿

2012年10月于北京

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

前言：你

误解：你是有理性、有逻辑思维的动物，能看清世界的真相。

事实：你也像我们其他人一样受到了迷惑，但这不要紧，这能使你清醒。

你手里拿的是一些信息纲要，它们说的是你的自我蒙蔽，以及克服这些蒙蔽的妙招。

你认为自己知道世界如何运作，其实你并不知道。在生活中，你不断地形成一些观点，把它们拼凑成一个故事，说明你是谁，说明你做过的事情为什么会使你阅读这句话，并且认为你的故事说的都是真话。

事实上，越来越多的心理学和认知科学研究表明：对你为什么作出某种行为，为什么选择这个而不是那个，为什么产生某种想法，你根本无从解释。相反，你会编造出一些情节、一些小故事，以解释自己为什么放弃某种食物，为什么选择“苹果”电脑而不选择“微软”电脑，为什么清楚地记得给你讲那个小丑的故事的是贝丝（那小丑有一条用浓汤罐头皮做的金属假腿），而其实给你讲那个故事的是亚当，并且那个人也不是小丑。

花几分钟，看看你正读这本书时所在的房间。只用几秒钟，想想人类为了作出你看见的东西付出的努力，再想想人类为发明你周围的那些东西，在几个世纪的进程中付出的努力。

从你的鞋子开始，再想想你手里的这本书，然后想想那些机器

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

和发明，它们在你生活的每一个角落里运转，发出“嘟嘟”声——烤箱、电脑，远处哀鸣着穿过大街的急救车。在进一步阅读本书之前，仔细想想：人类已解决了这么多难题，已在一切有人的地方造就了这么多的建筑物，这实在令人惊异。

大楼和汽车，电和语言——人类不是很了不起的造物吗？这难道不是人类理性的巨大成就吗？你若赞成这些说法，就会笃信一种信念：你非常聪明，其他的人也都越来越聪明。

可是，你把汽车的钥匙锁在了车里。你忘记过自己想说什么。你发胖了。你的精神快要崩溃了。其他的人也是如此。从银行危机到性出轨，其实我们大家有时都会干出蠢事。

从最伟大的科学家到默默无闻的工匠，每一个身体里的每一个大脑，都大量滋生着各种预想的观念和思维模式，它们把大脑引入歧途，而大脑却毫无察觉。因此，你不是绝无仅有，其他人也大都跟你一样。无论你崇拜谁，无论你的导师是谁，他们也都往往会上各种虚假推论的当。

不妨把“沃森选择任务”①作为我们的第一个例子。试想一位心理学家在你面前摆了4张扑克牌。与普通的扑克牌不同，这几张牌一面是数字，另一面是颜色。你看到，扑克牌从左到右是一张3、一张8、一张红色牌、一张棕色牌。这位机智的心理学家允许你暂时拿起扑克牌并向你提问。试想这位心理学家说：“我有一副牌，它们都是这种奇怪的牌，还有一个游戏规则。若一张牌的一面是偶数，它的另一面就必定是红色。现在，你必须翻出哪一张或哪几张牌，才能证明我说的是真话？”

记住——一张3、一张8、一张红色牌、一张棕色牌——你怎么翻？

像众多心理学实验一样，这项实验也十分简单。作为一种逻辑

---

①“沃森选择任务”（Wason Selection Task）：又称“翻牌实验”或“四卡问题”，英国心理学家彼得·沃森（见后注）1966年进行的一项经典的推理心理实验。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

推理游戏，这个实验也应当很容易完成。1966年，英国心理学家彼得·沃森（Peter Cathcart Wason，1924—2003）做这项实验时，只有不到10%的受试者作出了正确的答案。他使用的扑克牌上用元音符号（vowel）代替了颜色，但他再次实验时使用了颜色。大约同样数量的受试者解答这个问题时，完全不知所措。

那么，你的回答是什么？你若选择那张“3”或者那张红色牌，或者只选择那张“8”，或者只选择那张棕色牌，你就跟90%的人一样，你的头脑也被这个任务搞乱了。你翻开那张“3”，看见另一面是红色或者棕色，这并不能证明什么。你没了解到任何新东西。你翻开那张红色牌，看见另一面是奇数，这也没违反游戏规则。唯一的答案是：翻开那张“8”和那张棕色牌。那张“8”的另一面若是红色这只是符合了游戏规则，但并不能证明另几张牌不会违反游戏规则。那张棕色牌的另一面若是偶数，你就可以宣布那位心理学家的说法是假的（falsify）。这两张牌是唯一能提供答案的牌。你一旦知道了这个答案，它看上去就十分明显了。

还有比4张牌和一条游戏规则更简单的吗？若是90%的受试者都答不出来，人类怎么能建成罗马城，怎么能发明小儿麻痹疫苗[①]？你的思想以某种方式（而不是另一些方式）被自然地阻碍了，你周围的世界是应付（deal with）这些偏见（bias）的产物，而不是战胜（overcome）这些偏见的产物——这就是本书的主题。

你若用某种社会情境代替扑克牌上的数字和颜色，这个测试就变得更容易了。试想那位心理学家回来了，这一次他说：“你们在一个酒吧里，法律规定你们的年龄必须超过21岁才能喝酒精饮料。这4张牌上，一面写着一种饮料的名字，另一面写着允许喝那种饮料的最低年龄。你们翻开哪张牌，才能证明店主遵守了法律？”然

---

①小儿麻痹（脊髓灰质炎）疫苗（polio vaccine）由美国药物学家乔纳斯·萨尔克（Jonas Salk，1914—1955）在1952年发明，1955年向世界公布。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后，他摆出了那4张牌，它们是：

23—啤酒—可口可乐—17

这似乎容易多了。“可口可乐”那张牌什么都没告诉你，“23”那张牌也什么都没告诉你。若是允许17岁的人喝酒精饮料，店主就违法了，但若17岁者不可以喝酒精饮料，你就必须检查喝啤酒者的年龄。现在，有两张牌引起了你的注意：啤酒和17。你的大脑更善于从某些角度（例如社会情境）观察世界，而不大善于从另一些角度（例如用数字构成的逻辑难题）观察世界。

本书通篇讲的就是这类事情，还有一些解释和供你思考的启发性问题。“沃森选择任务”的例子说明了你的逻辑思维能力很差，但你仍然满怀着一些信念，它们在纸上显得挺不错，但在实践中却崩溃了。这些信念崩溃时，你往往注意不到。你怀着一种很深的愿望，那就是想让自己时时正确，还怀着一种更深的愿望，那就是正面地看待你的道德和行为。你会尽量地利用你的头脑，去实现这些目标。

本书的三类主要话题是认知偏见（cognitive bias）、捷思（heuristic）和逻辑谬误（logical fallacy）。它们都是你思维的成分，如同你身体中的器官，在最佳条件下，它们能为你很好地服务。遗憾的是，生活并不总是在最佳条件下发展。几个世纪以来，这些成分的可预测性和可靠性养活了自信的男人、魔术师、广告商和通灵者（psychic），养活了各种伪科学药的小贩们。直到心理学运用严格的科学方法研究人类行为，这些自欺的观念才被分类和量化。

“认知偏见”是思想和行为的可预测模式，会使你得出错误的结论。你和其他任何人来到这个世界上时，都已经装载了这些观察事物的方式，它们令人讨厌，并完全是错误的，而你却几乎没有发觉它们。其中很多方式都使你一直相信自己的知觉，或者一直在防止你把自己看作傻瓜。对人的头脑来说，保持正面的自我形象显得无比重要，因此，你就形成了一些心理机制，它们能使你把自己看作令人敬畏的人。认知偏见会造成错误的选择，造成错误的判断，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

造成谬见，它们往往是完全错误的。例如，你常常寻找跟你的信念一致的信息，忽略质疑你信念的信息。这就叫作“确认性偏见”。你书架上的各种书籍，互联网浏览器上的各种书市，都是“确认性偏见”直接造就的结果。

“捷思”是用来解决普通问题的一些心理捷径。它们加快了大脑处理信息的过程，但有时也会使你想得过快，以致错过了重要的东西。你没有走过漫长而迂回的思路，没有深思行动的最佳进程，没有采用最符合逻辑的思维方式，而是利用“捷思”在规定的时间里得出结论。一些“捷思”是后天习得的，另一些“捷思”则会自动地出现在各种人的大脑里。“捷思”有效时，有助于节省你头脑的精力。“捷思”无效时，你就会把世界看得比实际上简单得多。例如，你注意到新闻报道说鲨鱼攻击人的事件增多了，就会认为鲨鱼已经失控，但你确切知道的却只有一件事情：新闻正在散布更多的故事，说鲨鱼比平时更多。

“逻辑谬误”就像涉及语言的数学题，你在其中跳了一小步或转了个身，自己却没有觉察。你的头脑会不看事实而得出一些结论，因为你不屑于了解事实，或者根本不顾你获得的信息是多么有限。你成了头脑笨拙的侦探。“逻辑谬误”也可能是热切愿望造成的结果。你有时会用严密的逻辑去解释伪前提，有时会用不严密的逻辑去解释真理。例如，你听说阿尔伯特·爱因斯坦不吃摊鸡蛋，就可能以为吃摊鸡蛋对你的身体不好。这就是“权威的意见”对你的影响。你若认为某个人超级聪明，就会认为此人的一切决断一定都是英明的，但是，爱因斯坦却很可能只是口味与众不同而已。

本书的每一个新话题，都能使你从新的角度观察自己。你很快就会懂得一点：你其实没那么聪明，正因有了这么多的认知偏见、不完美的“捷思”和常见的思维谬误，你应付现实时才可能蒙蔽自己。

别心烦。这会很有意思。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目录 CONTENTS

译序 / 1

前言：你 / 5

误解： 你是有理性、有逻辑思维的动物，能看清世界的真相。

事实： 你也像我们其他人一样受到了迷惑，但这不要紧，这能使你清醒。

1. 预置 / 1

误解： 你知道你会受影响，知道你的行为怎样受到影响。

事实： 有些你意识不到的意念，形成于你的无意识思维中，一直影响着你。

2. 虚构症 / 13

误解： 你知道你对自己说谎。

事实： 你往往忽视自己的动机，编造虚假的故事，不自觉地解释你的决定、情感和历史。

3. 确认性偏见 / 25

误解： 你的观点来自你多年理性、客观的思考。

事实： 你的观点来自你多年对某些信息的关注，那些信息证实了你相信的东西；你忽视了另一些信息，它们挑战了你预想的观念。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

4. 后知之明偏见 / 30

误解：你学会了新东西之后，会想到你从前的无知或错误。

事实：你经常回想刚学会的东西，以为你早就知道它们，或者以为你始终相信它们。

5. 德克萨斯神枪手谬误 / 34

误解：判断因果时，你会考虑到偶然性。

事实：当结果显得有意义，或当你想让偶然事件的原因有意义，你往往会忽视偶然性。

6. 拖延 / 42

误解：你拖延是因为你懒惰、不能很好地利用自己的时间。

事实：拖延来自面对冲动时的软弱和不能有效地思考。

7. 常态偏见 / 50

误解：灾难来临时，你会产生“斗争还是逃跑”的直觉并感到惊慌。

事实：面对危机，你常常变得异常平静，伪称一切正常。

8. 内省 / 60

误解：你知道你为什么喜欢某些事物，也知道你为什么会产生某些感情。

事实：你并不知道某些情感状态的来源，你不得不解释它们时，完全可能编造出一些理由。

9. 可用性捷思 / 65

误解：随着大众媒体的出现，你根据来自一些事例采集的统计数字和事实，去了解世界。

事实：你只要能找出一个平凡的事例，就远远不大可能相信它是平凡的；你远远不大可能相信你从没见过或听过的事物。

10. 旁观者效应 / 68

误解：有人受了伤害时，人们马上会去帮助他。

事实：看见一个人处于危难的人越多，就越不可能有人站出来帮助他。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

11. 邓宁·克鲁格效应 / 73

误解：你能预知自己在任何情况下的表现有多么好。

事实：估计你的能力和复杂任务的难度时，你往往做得很差。

12. 幻想性错觉 / 77

误解：一些巧合太神奇了，它们一定具有意义。

事实：巧合是生活中的常见现象，哪怕是看似神奇的巧合。赋予巧合的意义无不来自你的头脑。

13. 品牌忠诚 / 82

误解：你喜欢你拥有的东西，不喜欢你没有的东西，因为你买东西时做了理性的选择。

事实：你喜欢你拥有的东西，因为你为了保护你的自我感，你认为自己以前的选择很合理。

14. 权威的意见 / 88

误解：你更重视的是信息的真实性，而不是传达信息的人。

事实：一个人的社会地位和资历，会大大影响你对此人传达的信息准确性的判断。

15. 源于无知的论证 / 92

误解：你无法解释某个事物时，就只解释你能证明的事物。

事实：你说不清某个事物时，往往更容易相信奇怪的解释。

16. 稻草人谬误 / 96

误解：你辩论时，会力求尊重事实。

事实：在任何辩论中，怒气都会诱使你重构对手的观点。

17. 针对个人的谬误 / 99

误解：你若无法相信某个人，就不该相信那个人说的话。

事实：应当分开判断一个人的话和说话的理由。

18. 公正世界谬误 / 103

误解：人生博弈的失败者，一定干过某种咎由自取的事。

事实：好运的受益者往往根本没做过能带来好运的事，坏人干了坏事往往能逃脱惩罚。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

19. 公物博弈 / 108

误解： 我们能创造一种无规则的制度，其中人人都为社会的利益作出贡献，人人都受益，人人都快乐幸福。

事实： 没有某种形式的规则，懒汉和骗子就会摧毁各种经济制度，因为人人都不愿被看作傻瓜。

20. 最后通牒游戏 / 112

误解： 你会根据逻辑，选择接受还是拒绝一个提议。

事实： 做交易时，你会根据自己的社会地位作出决定。

21. 主观确认 / 115

误解： 你怀疑一切概括性的陈述。

事实： 你常常相信含义模糊的陈述和预测是真的，它们若是正面的陈述并跟你个人有关，你尤其会如此。

22. 派系教化 / 120

误解： 你非常聪明，不会加入派系。

事实： 使派系日益增多的，正是你这样的人。

23. 集体审议 / 124

误解： 一群人一起讨论办法，更容易解决难题。

事实： 达成一致意见、避免对抗的愿望，阻碍了进步。

24. 超常释放者 / 128

误解： 跟仿真娃娃做爱的男人都很荒唐，嫁给八旬老翁的女人都是傍大款。

事实： 仿真娃娃和有钱的甜老爹都是超常释放者。

25. 情感捷思 / 133

误解： 计算风险与收益时，你总是选择最大化的收益和最小化的损失。

事实： 你让情感告诉你某个事物的好坏，大大高估了收益，并往往固守你的第一印象。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

26. 邓巴数字 / 142

误解：你头脑里有个旋转式名片架，其中有你认识的每一个人的名字和面孔。

事实：你只能和大约150个人建立和保持关系。

27. 售出 / 147

误解：大公司和广告宣传维持了消费主义和资本主义。

事实：消费者为了地位而进行的竞争，驱动了消费主义和资本主义。

28. 自私偏见 / 154

误解：你根据你过去的成败评价自己。

事实：你为自己的错误开脱，把自己看作比实际的你更成功、更聪明、更有才能。

29. 聚光灯效应 / 158

误解：置身其他人当中时，你觉得似乎人人都在注意你外表和行为的每一个方面。

事实：人们几乎不会注意你，除非你促使人们这么做。

30. 第三人效应 / 161

误解：你认为自己的观点和决定基于经验和事实，而不赞成你的人，是因为受了你不信任的消息来源的谎言和宣传的欺骗。

事实：人人都认为自己不赞成的人全都容易受骗，都认为自己远比实际上更不易被说服。

31. 宣泄 / 165

误解：发泄你的愤怒，是减轻压力、避免对家人和朋友发火的有效办法。

事实：时间一长，发泄会增加行为的攻击性。

32. 误传效应 / 170

误解：记忆能像录像带那样回放。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

事实：无论当前能获得什么信息，它们每次都会刷新记忆，这使记忆极易受到当前的渗透影响。

33. 服从 / 178

误解：你个性很强，不会服从，除非强迫你。

事实：几乎不必依靠别的，单单权威或社会压力就能让你服从，因为服从是一种生存本能。

34. 消退爆发 / 184

误解：你若放弃了某种坏习惯，它就会渐渐减少，最终从你生活里消失。

事实：无论何时，当你决定不再做某件事情，你的大脑都会作出最后的努力，使你故态复萌。

35. 集体偷懒 / 190

误解：和别人一起完成任务时，你会比别人更努力，并由此变得更熟练。

事实：一旦成为一群人中的一员，你的努力往往少于你单独工作的时候，因为你知道你的工作会跟别人的工作掺在一起。

36. 透明错觉 / 193

误解：你情绪高涨时，人们会注意到你，能知道你的思想和感情。

事实：别人看不到你的主观感受，你过高估计了传达自己内心思想和情感的能力。

37. 习得性无能 / 199

误解：身处逆境时，你会千方百计地摆脱它。

事实：当你感到自己无法掌握自己的命运，就会放弃努力，无论什么处境都会接受。

38. 具身认知 / 204

误解：你对人对事的看法，来自你的客观评价。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

事实： 你把自己的物质世界翻译成了单词，并且相信那些单词。

39. 锚定效应 / 208

误解： 作出决定或判断价值以前，你会理性地分析一切因素。

事实： 你的最初知觉会长久地留在你头脑中，影响后来的知觉和决定。

40. 注意 / 214

误解： 你看见了眼前发生的一切，吸取了全部信息，就像照相机那样。

事实： 你只能得到你眼睛获取的全部信息中一小部分；能用有意识头脑处理和记住的信息更少。

41. 自我障碍 / 220

误解： 无论做什么，你都全力以赴，争取成功。

事实： 为了保护你的自我，你常常事先为你的失败编造出一些借口。

42. 自证预言 / 224

误解： 预测你的未来，就是受制于你无法控制的力量。

事实： 只要相信事件将来会发生，它又需要借助人的行为才会发生，就能使它发生。

43. 瞬间 / 229

误解： 你有一个自我，只要满足于你的生活，你就会快乐。

事实： 你有多个自我，只有满足了所有那些自我，你才会快乐。

44. 一致性偏见 / 232

误解： 你知道自己的观点会随着时间而改变。

事实： 除非你一直在你的前进道路上做下标记，否则你就认为：你一贯怎么看事物，现在也怎么看事物。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

45. 代表性捷思 / 237

误解： 了解一个人的历史，有助于判断他是什么样的人。

事实： 你往往根据一个人能表现出多少设想中的性格类型，直接得出结论。

46. 预期 / 241

误解： 葡萄酒是一种复杂的万能药，充满了微妙的滋味，只有专家才能真正地分辨出那些滋味，有经验的品酒者不会上当。

事实： 只要改变了品酒专家和消费者的预期，就能使他们上当。

47. 控制的错觉 / 246

误解： 你知道自己控制环境的能力。

事实： 你时常相信自己能控制事情的结果，那些事情或是毫无规律，或是复杂得无法预料。

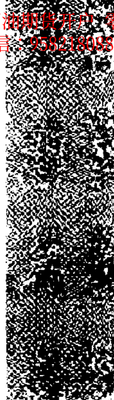
48. 基本归因错误 / 254

误解： 别人的行为反映了他们的个性。

事实： 别人的行为更多是环境使然，而不是其秉性造成的。

鸣谢 / 264

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218098 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



1. 预置

误解：你知道你会受影响，知道你的行为怎样受到影响。

事实：有些你意识不到的意念，形成于你的无意识思维中，一直影响着你。

你从杂货店开车回家，突然想起忘了买蘸菠菜的酱（spinach dip），而你之所以去杂货店，首先就是为了买它。你大概能在加油站买一点儿。算啦，下次再说吧。蘸菠菜的酱让你想到了煤气的价格，煤气价格让你想到了钞票，而钞票又让你想到了自己是否买得起一台新电视机，电视机又使你想到自己坐在家里看了整整一季的《银河战星》①——这到底是怎么了？你到家之后，根本想不起自己一路上想过什么。

开车回家途中，你一直处于“公路催眠状态”（highway hypnosis），你的头脑和身体似乎一直在飘浮并行。当你停了车，锁上车门，你就一下子摆脱了那种梦幻般的状态，它有时被称为“装配线催眠状态”（line hypnosis），指的是装配线上不断重复一个动

①《银河战星》（*Battlestar Gallactica*）：美国军事科幻电视连续剧，共分四季，2005年1月首播，2009年3月播出第四季最后一集。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

作的工人那种心思游离的精神世界。在那个世界里，当一项需要智力的任务变成了下意识的操作，头脑的其他部分想着不那么乏味的事情，清醒意识便会漂离，进入阴影。

你始终都在把你的主观体验分成有意识的和无意识的两类。你此刻正在这么做——呼气、眨眼、吸气、保持姿势、读书时一直闭着嘴。你既可以把那些系统拉进有意识控制，也可以把它们留在自动神经系统中。你开车走遍全国，有意识地调整你踩油门踏板的脚，转动你握方向盘的手，仔细地作出几百万次小小的决定，以防止高速行车时发生车毁人亡的惨祸。你开车时也可以跟朋友们一起唱歌，让你头脑的其他部分去驾驶那个平凡的东西。你完全把你的无意识思维看成人类经验的另一个神秘成分，但你往往会把它们看成一种独立存在的东西——预置的（primal）个人下意识，它没有你的汽车钥匙。

科学已经掌握了与此相反的情况。

你的无意识可能具有十分强大的力量。有一个著名的例子，见于多伦多大学的研究者钟晨波（Chen-Bo Zhong）和美国西北大学的研究者凯蒂·利连奎斯特（Katie Liljenquist）2006年发表于《科学》杂志的一篇论文。他们做了一项研究，其中要求受试者回忆自己过去犯下的某个可怕的罪，即他们做过的某件不道德的事。研究者要求他们描述其记忆造成的感觉。然后，他们为其中半数的人提供了洗手的机会。在这项研究的最末，他们问受试者是否愿意参加后续的实验，不取报酬，以帮助一位绝望的研究生。74%没洗手的受试者愿意帮助他；但只有41%洗过手的受试者愿意帮助他。研究者们认为，后一组人已经无意识地洗掉了自己的罪，因此不像前一组人那么强烈地需要为赎罪付出代价。

受试者并未真正洗掉他们的情感，其意识中也没有感到自己洗掉了那些情感。“清洁”的含义并不仅仅是灭菌。钟晨波和利连奎斯特认为：人类的文化大多都以“洁净”和“纯洁”的概念与“肮脏”和“污秽”相对，去描述肉体的和道德的状态。“洗”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是许多宗教仪式和日常比喻短语的组成部分，怯懦行为常被喻为肮脏之举，有罪者常被喻为渣滓。甚至你厌恶某个人的行为，也像见到了龌龊之物。那项研究中的受试者，无意识地把洗手和所有与这个行为有关的概念联系了起来，而那些联想影响了他们的行为。

过去的某种刺激若是影响了你的行为和思考方式，或者影响了你观察后来产生的另一个刺激的方式，便叫作“预置”（priming）。每一种知觉，无论你是否有意识地注意到了它，都会在你的神经系统中激起一系列相关的意念：铅笔会使你想到钢笔，黑板会使你想到教室。你随时都能遇到这种情况，虽然你意识不到，但它改变了你的行为方式。

许多研究表明：你的潜意识思维大大影响了你的其他思考和行为，而潜意识思维很容易受到“预置”的影响。其中一项研究是亚伦·凯伊（Aaron Kay）、克里斯蒂安·惠勒（Christian Wheeler）、约翰·巴汉（John Barghand）、李·罗斯（Lee Ross）在2003年进行的。受试者被分为两组，研究者要求受试者把一些照片和文字说明用直线连起来。一组人观看的是中性的照片[①]。他们把风筝、鲸鱼、火鸡等对象的照片和纸上另一侧的说明文字连了起来。另一组人则把公文包、自来水笔等与商业界有关的物品的照片和相应的文字说明连了起来。接着，受试者被带进两个独立的房间，研究者要求他们跟房间里的另一个人合作。那个搭档其实是协助实验者。研究者告诉他们，他们将参加一个游戏，他们能在游戏中赢得10美元。研究者在受试者面前放了一个杯子，说杯中有两张小纸条，一张上写着“提议”（offer），另一张上写着“决定”（decision）。受试者要作出选择——或亲自任意抽出杯中的一张纸条，或让搭档任意抽出纸条。规则是什么？无论谁抽出了写着“提议”的纸条，都将得

①中性的照片（neutral photos）：这里指不会使人联想到任何具体行业的、无明显倾向性的照片。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

到10美元，并决定这钱如何分配给双方。其搭档可以决定是否接受他的提议。搭档若不接受他的提议，两人就全都一无所获。这个游戏叫作“最后通牒游戏”[①]，其可预知性（predictability）使它成了心理学家、经济学家最喜欢使用的工具。被拒绝的提议，通常不到提议总量的20%。

大多数受试者都选择抽取纸条。他们不知道杯中两张纸条上写的都是“提议”。他们若是让搭档抽取纸条，搭档（协助实验者）便假装抽到了写有“决定”的纸条。因此，参加这项研究的每个人都要作出合理的提议，都知道他们若不作出提议，就会错过获得免费现金的机会。研究的结果虽然令人惊异，但符合科学家对“预置”怀疑。

这两组人的表现有何不同？做“最后通牒游戏”之前，把中性照片与相应说明连起来的人（可称为“中性组”）里，有91%的人选择平分所得，即每人5美元。在把与商业有关的照片与相应说明连起来的人（可称为“商业组”）里，只有33%的人选择平分所得；其余的人都试图给自己多分一点。

研究者用真实的物体代替了照片，再次实验。他们让一组受试者在一个房间里做“最后通牒游戏”，房间一头的桌子上有一只公文包，还有一个皮革文件夹，受试者面前的椅子上有一支自来水笔。另一组受试者做游戏的房间里有几样中性物品——一个背包，一个纸盒，一支木制铅笔。这一次，“中性组”的受试者全都选择平分那10美元，但“商业组”的受试者当中，选择平分的人却只占一半。受到商业“预置”的受试者，其中半数选择少分给对方钱。

研究结束后，所有的受试者都听取了研究者对他们行为的解释，但没有一个人提到自己在房间中作出的决定。相反，他们都虚构了某些情节，向研究者讲述自己对何为公平、何为不公的

①最后通牒游戏（ultimatum game）：另见本书第20章。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

看法。一些人谈到了对游戏搭档的印象，还说那些感觉影响了自己。

单单见到公文包和昂贵的自来水笔，就改变了正常的、有理性的人们的行为。他们变得更富于竞争性，更贪婪，却根本不知何以会如此。他们若不得不解释自己的行为，就会用被他们信以为真、却漏洞百出的故事把自己的行为合理化。

同一组研究者还用另一些方式进行了实验。他们让受试者填写单词中一些被省略的字母。同样，“商业组”的受试者里，有70%的人把“c-p-tive”完成为“competitive”（竞争的）；而“中性组”受试者中如此填空的，却只占42%。若见到两个男人为了达成协议而在进行内容不明的交谈，“商业组”的受试者会把它看成一次谈判，而“中性组”的受试者却会把它看作寻求妥协。在这两种情况下，受试者的思想都被无意识的“预置”改变了。

你见到的实际对象，几乎都会在你头脑中引起一连串的瞬间联想。你不是与两台摄像机①连在一起的电脑。现实也不是供你客观地浏览自身环境的真空。每时每刻，你都在用记忆和情感构筑现实，而记忆和情感来自你的感觉和认识，它们一起构成了大量的意识。那些意识只存在于你的头脑里。一些对象具有个人的意义，例如你最好的朋友在你们中学时代给你的环形棒糖，或者你姐妹亲手给你做的棒球手套。另一些对象则具有文化的意义或者普遍的意义，例如月亮、刀和花束。无论你是否意识到它们的力量，它们都影响着你，甚至有时深刻地影响着你，你只是从未注意到而已。

这项实验的另一个版本仅与嗅觉有关。2005年，荷兰乌特勒支大学（Utrecht University）的汉克·阿兹（Hank Aarts）要求受试者填写问卷，然后奖励给他们小甜饼。一组受试者所在的房间里有清洗用品的淡淡香气，另一组受试者所在的房间里没有任何气味。实验

①两台摄像机：比喻人的双眼。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

结束后，那组被清洗用品香气“预置”的受试者清洗自己的次数比平时多了三倍。

在罗恩·弗里德曼（Ron Friedman）进行的实验里，只让受试者看见运动饮料或瓶装水，却不准他们喝。看见了运动饮料的受试者，坚持完成要求身体耐力的任务的时间更长一些。

你使用自动驾驶系统，未经有意识的内省就选定了怎样做，“预置”过程在这个时候运作得最好。当你不知道怎样做最好，你内心深处会迸出一些建议，它们带着无意识预置的浓重色彩。此外，你的大脑还厌恶模糊性，而情愿走捷径、消除一切情境中的模糊性。若没有其他任何办法，你就会采取手头可用的办法。你若无法辨认出模式，就会创造出你自己的模式。在前面提到的几项实验里，受试者的大脑没有任何东西作为其无意识态度的依据，因此它就把注意力集中在那些与商业相关的物品或者清洗剂气味上，并随之产生了有关的想法。唯一的问题在于：受试者的有意识头脑并未注意到这一点。

你无法自我预置，无法直接预置。预置必须是无意识的，更具体地说，预置必须发生在心理学家所说的“适应性无意识”（adaptive unconsciousness）之内——那种无意识的绝大部分，我们都很难接近。你驾驶汽车时，适应性无意识不断进行着数百万次的计算，预测每个瞬间，自动地调整你的情绪和操作器官。它完成了艰巨的工作，解放了你的有意识头脑，使头脑不必每一刻都作出决定。无论在哪个时刻，你总是有两种思维——一种是高层次的、理性的自我，另一种是低层次的、情感的自我。

美国科学作家约拿·莱勒（Jonah Lehrer，1981年生）在其著作《我们怎样做决定》（*How We Decide*）里，深入地论述了这个区别。莱勒认为这两种思维是同等的，互相沟通，彼此争论该做什么。包含陌生变量的简单问题，最好依靠理性的头脑去解决。那些问题必须简单，因为你有意识的、理性的头脑一次只能同时把握4—9个信息。例如，请看以下的字母串，然后把它们大声背诵出来：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

RKFBIIRSCBSUSSR。除非你背错了，这个任务的确很难完成。现在把这些字母分开，把它们分成几个可以把握的部分：RK　FBI　IRS　CBS　USSR。现在看看它们，然后试着背诵它们。这一次，想必你能轻易地完成任务。你只是把15个部分减到了5个部分[①]。你时时都会将对象分成大块，以更好地分析你的世界。你把输入大脑的大量复杂信息简化成了现实的速记版。因此，书面语言的发明才成了你成长史中的重要一步——它使你能做笔记和保存数据，其功能超过了你理性大脑的能力。没有铅笔、电脑、计算尺之类的工具，理性的大脑就会大大受阻。

莱勒指出，情感的大脑更为古老，因此其进化程度比理性的大脑更高。情感的大脑更适于作出复杂的决定，自动地处理非常复杂的操作，例如翻跟斗、跳霹雳舞、跟着曲调歌唱和洗牌。这些操作看似简单，但你的大脑要完成它们，却必须依靠许许多多的步骤和随机应变。因此，你就把这些任务交给了“适应性无意识”。大脑皮层较小或根本没有大脑皮层的动物，大都依赖自动操作，因为它们更古老的情感大脑通常（或总是）主宰着自动操作。情感的大脑（或者说无意识头脑）是古老的、有力的，和理性的大脑一样，也是构成你的重要组成部分，只是其功能不能被直接观察到或不能与意识直接沟通而已。相反，其输出却大多是直觉和感情。情感的大脑总是处在背景里，参与共同处理你的精神生活。莱勒的核心论点是“你知道的多于你所知（you know more than you know）”。你错误地以为支配你行为的只有你的理性头脑，但你的理性头脑却往往忘记你的无意识的影响。在本书中，我补充了另一个命题：你不知道自己不知道。

---

① 除了减少了记忆项目的数量，这5个部分本身又是缩写，本身就有意义，因此更有助于记忆。RK：日本高砂铁工株式会社（生产摩托车链条和齿轮等系列产品）；FBI：美国联邦调查局；IRS：美国国税局；CBS：（美国）哥伦比亚广播公司；USSR：苏联。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在一个隐秘之处——你的无意识头脑——当中，你的经验总是被轧碎，因此，一些联想便被交给了你的有意识头脑。你能把你熟悉的局面交给你的直觉，这是幸事。不过，局面若是崭新的，你就不得不利用你的无意识头脑了。“公路催眠状态”对长途旅行的强大影响，总是会在你进入不熟悉地区时被打破。你生活的一切其他领域也是如此。你总是徘徊在情感和理性的影响之间，徘徊在自动操作和奉命操作之间。

你的真正自我，其实比你在任何时刻感到的都大得多，其结构都复杂得多。若说你的行为是“预置”的结果，即“适应性无意识”对怎样行动提出的暗示的结果，你就往往会发明一些说法，去解释你的感情、决定和思考，因为你无法意识到你头脑帘幕后面的那个头脑给你的建议。

你拥抱你的爱人，感到自己充满了热情，此刻你就是作出了一个执行决定，它会影响你大脑的更古老部分，使它释放出美妙的化学成分。逆向的影响造成了直觉判断，无须仔细思考。

逆向的影响十分奇特。你若坐在一只公文包旁边，你的行为会比平时更贪婪，仿佛你大脑的执行中心点头同意了你耳中听到的那些隐秘的低声建议。这似乎很神秘、很可怕，因为它太隐秘了。那些试图影响你的人对此十分敏感，尽量不使你发觉自己受骗而不悦。你无法发觉“预置”，而那些靠“预置”吃饭的人把食物摆在了桌子上，并拼命隐藏自己的影响，只有在这个时候，“预置”才会生效。

以卡西诺赌场（casino）为例，它是大行“预置”的场所。每一盘都有铃声和乐声，都有硬币在金属筒里撞击发出的叮当声，都有象征财富和富裕的符号。更有效的是，卡西诺赌场对情势的影响十分敏感。你一进了赌场，便没有任何东西让你知道时间，你也无法知道那个能使双方受益的“预置”匣子里没有什么；你没有任何理由离开赌场，无论是去睡觉、吃东西还是其他什么事情，都不是离开赌场的理由——不允许一切外部的“预置”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

节日期间，“可口可乐”公司输给了圣诞老人的力量，因此不得不对你施行“预置”。于是，你选择“可口可乐”还是普通牌子的苏打水时，你的意识里便会出现对童年的回忆，出现你整个家族的价值观。刚出炉的面包的气味会使人们受到“预置”，使人们想买更多的食品，如此便增加了食品店的销售量。给食品包装加上“全天然”的字样，或者印上草原牧场和庄稼的画面，这会使你受到“预置”的影响，使你联想到大自然，消除你对食品工厂和化学保鲜剂的联想。有线电视频道和大型企业会“预置”潜在的顾客，其办法是借助某个形象或品牌，不等你决定怎样注意和判断它们，就让你在半路上见到了它们。产品公司花数百万美元创作宣传影片和广告动画片，以造成人们的第一印象，因此，你就被它们“预置”了，就在放映正片之前，以某种方式先看它们的广告片。大饭店的内装修是为了向顾客传达一切，从精美的餐饭到嬉皮士团体的致幻剂，其目的就是“预置”你，使你去享用它们的奶酪棒。从现代世界的各个角落，广告商都在向你的无意识发出进攻，试图“预置”你的行为，使你的行为更有利于其客户的净利润。

商业界比心理学家更早地发现了“预置”，而一旦心理学开始深入研究头脑，就越来越多地发现了表明头脑的自动机制的例子。即使当今，人们也不知道你究竟有多少行为处于你的有意识控制之下。

汽车驾驶座上的究竟是谁？这个问题在1996年被弄得更加复杂了。其原因是美国社会心理学家约翰·巴奇（John Bargh，1955年生）在《个体和社会心理学学刊》（*Journal of Personality and Social Psychology*）上发表的一系列研究报告。

他让纽约大学的学生们写出30个句子，每句包含5个词。他对学生们说，他对他们的语言能力很感兴趣，但其实他在研究“预置”。他组织了三个小组。第一组学生用使人联想到进攻性和粗鲁行为的语言（例如“厚颜无耻”、“令人困扰”和“粗鲁”）写出句子。第二组学生用一些与礼貌相关的语言（例如“谦恭”和“举

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

止得体”）写出句子。第三组学生用“兴高采烈地”、“准备”、“练习”之类的语言写出句子。

实验者告诉学生们怎样完成任务，还对说他们说：完成了第一个任务以后还有第二个任务，但那是个真正的实验。每个学生终于见到研究者以后，都会和一位表演者倾心交谈，那个表演者装作很难理解字谜的意思。在这个过程中，研究者先是全然不理会那些学生，直到学生中断交谈，或者在10分钟之后才介入交谈。

结果如何？“礼貌语言组”（第二组）平均在9.3分钟后中断了交谈；“中性语言组”（第三组）在大约8.7分钟时结束了交谈；“粗鲁语言组”（第一组）在大约5.4分钟后结束了交谈。使研究者感到意外的是：在“礼貌语言组”里，有80%以上的学生等满了10分钟；在“粗鲁语言组”里，只有35%的学生不肯中断交谈。实验结束后，受试者接受采访时，都不知道自己为什么选择等待或中断。他们始终没想到这个问题，因为就他们所知，他们的行为并未受到任何影响。他们认为，那些拼凑出来的句子根本没有影响他们。

在第二次实验中，巴奇让受试者写出几个句子，其中包含使人联想到老年的词，例如“退休”、“有皱纹的”和“宾戈”①。然后，他用秒表记录受试者走进楼下大厅电梯的用时，再和他们先前走进电梯的用时做比较。受试者到达目的地的用时比先前多了大约一两秒钟。像“粗鲁语言组”一样，“老年语言组”被与老年有关的单词及其引发的联想“预置”了。为了确证这是“预置”造成的结果，巴奇重复了这项实验，得到了同样的结果。他第三次进行了这项实验，先让受试者写出几个与“悲伤”有关的句子，以使受试者的步速变慢这个结果与研究者的影响无关。同样，“老年语言组”的步速最慢。

---

① 宾戈（bingo）：西方流行的小赌博游戏，近似麻将，老年人通常用它消磨时光。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

巴奇还做了另一项研究，让参试的高加索人[①]坐在电脑前，填写令人厌烦的问卷。填写问卷之前，电脑屏幕上闪出了一些人的照片，有的是非洲裔美国黑人，有的是高加索人，照片闪现的时间只有13毫秒，受试者来不及领悟它们。受试者完成了任务以后，电脑屏幕上出现了一条信息，说答案错了，要求受试者必须重新填写问卷。见过非洲裔美国黑人脸部照片的受试者，比见过高加索人脸部照片的受试者更容易、更快地产生了敌意和挫败感。即使如此，受试者也都不相信自己是种族主义者，不相信自己还在固守那些负面成见，但它们仍然存在于受试者的神经系统里，无意识地“预置”了他们，使他们作出了与平时不同的行为。

对“预置”的研究表明：你深深反思造成你行为的原因时，你忽视了许多（也许是全部）累积在你个性里的影响，它们就像附着在船帮上的藤壶[②]。你若见到了“预置”的过程，它便不会奏效；只有当你的注意力不能同时集中于各个方向，“预置”才会生效。你想到的和感到的，你做的和相信的，大多都是（并一直会是）无意识“预置”以某种方式暗暗施加给你的，那些方式包括词句、颜色、对象、名人和其他各种对象，它们被融入了意义，那些意义有的来自你的个人生活，有的来自你认同的文化。有时，这些“预置”是无意的；有时，其另一端却有一个施行者（agent），他使出种种计谋，对抗你的判断力。当然，你可以选择让自己去做施行者。你可以用你的衣着去“预置”你面试的未来雇员。你主持晚会时，可以设置氛围，“预置”来客的情感。你一旦知道“预置”是生活中的事实，便会开始理解语段、规范、意识形态的仪式，以及习俗的力量和适应力。人们设计出能使“预置”持续存在的制度，

---

① 高加索人（Caucasian）：泛指白种人。对白种人的这个称谓如今已不再使用。——译注

② 藤壶（barnacle）：蔓足亚纲（subclass Cirripedia）的海洋甲壳类动物，成年期形成硬壳，附着在水下岩石表面或船底。英国科学家达尔文对它做过深入的研究。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是因为那些制度有效。从明天起，你也许只用一个微笑和一声“谢谢”，就能影响别人的感情——但愿那些感情能产生最佳的结果。

请记住一点：你放松了自己的心理控制，或者发现自己置身于陌生的环境里时，你最容易接受暗示。你若带着一张你要买的食品的单子，来到超市的结账处时，购物车里就不大可能装满那些你离家时并不打算买的东西。你若忽视了自己的个人空间，让混乱悄悄溜进来，它就会影响你，也许还会怂恿你进一步地忽视你的个人空间。重复的积极反馈能改进你的生活，不可不注意。你无法直接“预置”你自己，但你能创造一些有利于达到你希望达到的精神状态的环境。正像桌上那个公文包和房间里的清洁剂香气，你可以让你的个人空间充满你的随身物品（它们被融入了意义），或者找出“拥有宜少”（owning little）这句话更广的思想意义。在你最意料不到的时候，那些意义都会暗中影响你，而这也没什么关系。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



2. 虚构症

误解： 你知道你对自己说谎。

事实： 你往往忽视自己的动机，编造虚假的故事，不自觉地解释你的决定、情感和历史。

一部电影若以“基于真实故事”的字幕开始，你会怎么想？你是否认为片中每一句对话，以及服装和背景歌曲的每一个细节都跟影片基于的真实事件完全一样？你当然不会这么看。你知道《珍珠港》、《永不妥协》[①]那样的影片都对事实行使了“艺术的特权”[②]，把事实重塑成了包括开头、中段和结尾的完整故事。即使在世的音乐家、政治家的传记影片也极少是绝对真实的，一些事情被略去了，一些人物被改造成了仅仅具有一种性格。观看影片时，你会认为一

① 《永不妥协》（*Erin Brockovich*）：美国2000年3月出品的影片，根据美国环保主义者艾琳·布罗克维奇（Erin Brockovich，1962年生）1993年与美国太平洋煤气和电力公司（PG&E）的诉讼案改编，主演为美国女影星茱莉娅·罗伯茨（Julia Roberts）。——译注

② 艺术的特权（artistic license）：又译“艺术的自由”，指文艺家为了取得艺术效果而使用的非常规手法，例如虚构情境和人物、颠倒语序、杜撰新词等等。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

些细节不如全图重要，不如全片的主旨重要。

你若能清醒地回顾自己头脑中的那部传记片，那就太好了，但你其实没那么聪明。你知道那部影片把真实故事戏剧化了，而科学家们早就知道了这一点。

这个过程完全始于你头脑的一个愿望，那就是填补空白。

竖起你的两个大拇指，让它们并排出现在你眼前。闭上你的左眼，把你右边的大拇指慢慢地向右水平移动。你注意到出现什么情况了吗？也许没注意到。这条水平线上的某个点就是你的盲点；你的视神经在盲点上突入了视网膜。你虽然有一只正常的眼睛，但在其视域里，你看不见任何东西。这个区域比你想象的更大——约占你全部视域的2%。你若想亲自看到这个区域，可以拿一张黑纸，在上面画一个一角硬币大小的圆点。现在，你把另一个大拇指向右移动大约两英寸。闭上你的左眼，注视左边的圆点。把那张纸移近你，直到右边的圆点消失。这里就是你的视觉盲点之一。

现在，请你闭上一只眼睛，环视房间。试试用前面所说的办法看看本书这一页上的词句。你注意到什么了吗？你的视野里是否有个大缝隙？没有。你的大脑依靠一点儿心理绘图法（mental photoshopping），把它填补上了。无论盲点周围是什么，它都被复制、粘贴到了由视觉魔术自动生成的形象中的那个空洞里。你的大脑对你撒了谎，而你对此一无所知。

一天当中，你的大脑每时每刻都在填补你的盲点，而你对此毫不知晓；你也用同样的办法填补你记忆和论证中的盲点。

你讲述你和某人很久以前的经历，听者们插话说："不，不，不对。不是那么回事儿。"你遇到过这种情况吗？你说，那是在一个圣诞节晚会上，你把长袜子套在手上，表演《迷失》[①]的最后一

①《迷失》（*Lost*）：美国广播公司（ABC）出品的电视连续剧，共121集，分为6季，讲述一架从悉尼飞往洛杉矶的客机在南太平洋一个岛上失事后，48名幸存者在岛上的生存斗争，2004年9月在美国和英国开播，2010年5月播出最后一集。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

集；听者们却说，那是复活节发生的事情。你记得打开了礼物，喝了蛋奶酒，听者们却发誓说，那是些鸡蛋，连吃鸡蛋的人都不是你，而是你表妹，晚会上，人们用巧克力做的兔子代表黑烟魔①。

这种情况似乎十分常见，若有个熟人总是以这种方式跟你作对，就更是如此。你把自己做过的每一件事情都记录了下来，而这份记录却极少跟你的记忆吻合，难道不是吗？想想你自己所有的照片，照片上的你在某个地方，而那些地方已经被你忘得一干二净。再想想你父母给你讲的你童年的所有事情，你要么全然想不起它们，要么把它们记成了另外的样子。但你仍会感到自己具有连续的记忆和经验。细节丢失了，但你自己生活的全图还在。但是，这幅全图却是一个谎言，你用无意识的虚构②不断地滋养它，把它补充成一个故事，去说明你是谁、做过什么，以及你为什么那么做。

你在很多问题上都经常如此，这使你无法知道：被你看作对你过去的忠实记忆当中，究竟什么是准确无误的？你无法知道：此刻你究竟怎么读起了这本书里的词句，却没有在街角上独自沉思或者乘船环游世界。为什么亲吻不能使你销魂？为什么你对母亲说了那些可恶的话？为什么你买了那台便携电脑？为什么你对那个家伙十分恼火？你究竟是谁？此刻为什么在这里？

要理解虚构症，我们就必须去看看脑外科手术。每个人都会偶尔见过某种极端的病症，一切办法都不奏效，医生们只好把患者的大脑从中间切断。他们的发现令人着迷。

要大致了解你大脑的两个部分有多大，请你把双手伸出在你前

① 黑烟魔（smoke monster）：又名“黑衣人”（The Man in Black），美国电视连续剧《迷失》中的反派角色，在前四季中是一团黑烟，在第五季最后一集的形象为穿黑衣的中年男子，在第六季中的外形是英国哲学家约翰·洛克（John Locke），能扫视他人的思想和记忆。——译注

② 虚构（confabulation）：在心理学术语中，此词指用虚构的情节填补记忆的缺失，本章标题“虚构症”也是这个意思。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

面，然后攥拳。把两拳凑近，你若戴着戒指，戒指就会朝上相对。每个拳头代表一个大脑半球。你的两个大脑半球通过大量密集的神经纤维（它们叫作胼胝体，corpus callosum）互相联系。试想一下，你攥起双拳时是在抓住一把纱线——纱线就是胼胝体。若癫痫的发作越来越严重，无法控制，没有任何药物能缓解症状或使患者恢复常态，医生就会切断患者的一个胼胝体。小心地割裂两个大脑半球的联系，能使患者尽可能正常地过完他们的余生。

从外表上看，割裂大脑的患者似乎很正常。他们能从事工作，能进行有意义的交谈。但是，在患者的帮助下，研究者做了更深入的观察，发现了被割裂的大脑半球的优点和缺点。从20世纪50年代起，对接受大脑割裂手术患者的研究就揭示了大脑运作的大量情况，不过，我们手头与这个话题关系最密切的见解却是：这些患者能迅速地、毫不犹豫地编造出完整的谎言，并把它们看作真实。这种现象叫作“裂脑虚构症”（split-brain confabulation），但是，你的虚构行为却不一定需要割裂的大脑。

你觉得自己是一个人，只有一个大脑；但在许多方面，你其实有两个大脑。思想流、记忆流和情感流贯穿全部大脑，但是，让这一半大脑去完成某些任务，会比另一半完成得更好。例如，语言的任务通常被交给左脑处理，然后在两个大脑之间往返。一个人的两个大脑半球若被割裂，就会出现奇特的现象，使这种沟通成为不可能。

美国加州大学圣巴巴拉分校的心理学家迈克尔·加扎尼加[①]（以及罗杰·斯佩里[②]），是最早在研究中求助于脑割裂患者的研

---

① 迈克尔·加扎尼加（Michael Gazzaniga，1939年生）：美国神经心理学家、脑科学家，美国加州大学圣巴巴拉分校心理学教授，被誉为“认知神经科学之父”。——译注

② 罗杰·斯佩里（Roger Wolcott Sperry，1913—1994）：美国神经心理学家、神经生物学家、加扎尼加的导师，因对分裂大脑的研究获得1981年诺贝尔医学奖。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

究者之一。在一项实验中，他让受试者注视电脑屏幕中央的一个十字，再注视只在屏幕左侧闪过的单词“卡车”（truck），然后问他们看见了什么。那些脑割裂患者会说不知道；但后来的情况却令人惊异：要求他们用左手画出自己的所见，他们便毫不费力地胡乱画出了卡车。

颇为奇特的是，你的右手由你左脑控制，你的左手由你右脑控制。左眼看见的东西通过头颅，对角地进入右脑；反之亦然。割裂大脑后，这些神经并没有被切断。①

一般地说，这没什么问题，因为一侧大脑所见到和思考的东西可以传输到另一侧大脑；但是，科学家给脑割裂者看他左视野中的形象时，他却说不出自己所见。语言中心在另一侧的大脑半球②里，对着负责处理形象的大脑③。脑割裂者主管单词使用、把单词送给嘴巴的大脑半球，不能把见到的告诉给另一侧大脑，即主管握铅笔的大脑。不过，能看见形象的大脑半球能把形象画出来。形象出现时，脑割裂者会说：“啊，这是卡车。”传递通常发生在胼胝体之间，现在发生在了纸上。

这就是脑割裂者的世界里发生的情况。同样的情况也发生在你的头脑中。你大脑的同样部分把思想变为单词，再把那些单词交给嘴巴。外部世界整天都呈现在你右脑里，而你的左脑则以你无法察觉的对话方式，与你的右脑分享这个世界。在生物学层次上，这是“虚构”的基本来源，能在实验室中得到证实。

若让脑割裂者看两个单词，左边是“钟”，右边是“音乐”，再让他们用右手指着一张四合一的照片，说出他们看见的东西，他们就会指出其中有钟的照片。他们忽视了另外三幅，上面分别是鼓手、风

① 准确地说，右脑不仅从左眼获得信息，也从左眼视野获得信息。同样，左脑不仅从右眼获得信息，也从右眼视野获得信息。右眼能看见左眼视野的一部分，其位置就在鼻子周围。——作者原注

② 指左脑，它主管语言功能，用语言处理抽象信息。——译注

③ 指右脑，其功能是把信息图像化，迅速处理五种感官获得的信息。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

琴和小号。研究者问他们为什么选择有钟的照片时，便出现了令人惊奇的“虚构”一刻。一个患者答道，那是因为他们最后一次听到的音乐来自学院的钟楼。左眼看见了一口钟，告诉右手指向它，但看见了“音乐”这个单词的右脑却正在编造一个合理的说法，去解释为什么忽视其他三幅和“音乐”概念有关的照片。

主管说话的大脑半球看见另一侧大脑指出了钟，并没说自己不知这是为什么，而是编造了一个理由。右脑并不比左脑聪明，因此也支持了虚构。患者并没说谎，因为他们相信自己说的话。他们欺骗了自己，而研究者却丝毫不知道患者在这么做。他们始终没有感到迷惑和受骗；他们的感觉和你的没什么不同。

在一次实验里，研究者让脑割裂者作出了一个只有右脑才能见到的动作，而左脑再次对它作出了解释，就像真的知道它的原因。受试者看见了“走”（walk）这个单词，理解了它。研究者问他为什么站起来。他回答说：“我想去喝水。”在另一次实验中，研究者只让右脑见到一个暴力场面。受试者说她感到紧张不安，以那个房间里的装饰不当为由，谴责暴力行为。那些更深层的情感中心依然能对两侧大脑说话，但只有左脑才能把那些话表达出来。多年以来，脑割裂者的虚构症曾多次被证实。左脑若不得不解释右脑为什么做某件事情，便常会编造出两侧大脑都能接受的故事。

但请你记住：你的大脑也像这样工作——你的优势仅仅在于：你的两个大脑半球之间存在着联系，这有助于减少误解，但误解仍然时有发生。前苏联著名心理学家、内科医生，神经心理学的奠基人之一亚历山大·鲁利亚（Alexander Romanovich Luria，1902—1977）把意识比作舞蹈，把左脑比作领舞者。这是因为，左脑完成了一切说话活动，有时还不得不解释一切。你常常编造虚假的幻想故事，描述你做过的每一件事情，并对那些故事信以为真，脑割裂者的虚构症只是你这种倾向极端的、放大的表现而已。你天生就是会虚构的动物。你时常对自己解释你行为的动机，解释你生活中造成结果的原因。你这样做时，根本没有意识到你并不知道答案。时

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

间一长，这些解释就变成了你对自己是谁、你在世界中的位置的认识。它们就是你的自我。

印度神经科学家拉马钱德兰（Vilayanur Subramanian Ramachanderan，1951年生）遇到过一个脑割裂病人，其左脑相信上帝，但其右脑却是无神论者。他指出：在本质上，一个人体内有两个人——即两个一半的人。拉马钱德兰认为，你对自己的感觉当中，有一部分是镜像神经元①的活动。当你看见某个人在伤害自己或哭泣，当你看见某个人搔手臂或大笑，你脑细胞的这些复杂的神经丛就会被激发。它们使你感同身受，使你几乎能感觉到那个人的痛苦或发痒。镜像神经元能激发移情作用（empathy），帮你了解他人。近年来最重大的发现之一，就是发现了你自己做事情时也能激发镜像神经元。这就像你的部分大脑在观察你自己，如同局外人。

你就是你对自己讲的一个故事。你全心内省，满怀自信地观察你的生活史及其一切人物和背景——你就是这个故事的中心，就像你自己历史中的主角。这一切都是重大而美好的虚构，没有它，你就无法生活。

你在一整天的活动中，都在想象你感觉之外大量的潜在未来和潜在情境。你阅读新闻报道和非虚构书籍时，会编造出一些幻想的世界，去替代真实的情境。你回忆自己的过去时，会立即编造出你的过去——那是个白日梦，半是真实，半是幻想，你相信它的全部细节。你若想用谎言讲述自己的过去，想象你乘船环游了世界，在

① 镜像神经元（mirror neurons）：动物作出某个行为和见到其他个体作出同一行为时被激发的神经元，可以说这一神经元“镜像”了其他个体的行为，仿佛主体自己在作出同样的行为。在灵长类、鸟类等动物身上，已发现了这种神经元。这个概念是1992年被提出的，一些科学家认为这是神经科学近年来最重要的发现之一。神经科学家拉马钱德兰认为，镜像神经元在模仿和习得语言方面起了重要作用。他还推测：镜像神经元与理解他人感受（移情）有关，在人类文明的发展中发挥了重要作用。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

各个港口见到了世界上的全部奇迹，你就会用各种不同层次的细节去想象整个地球，从巴黎到印度，从柬埔寨到堪萨斯，但你知道自己其实并没有做过这次旅行。一些大脑严重失常的人，都不能辨认出自己的虚构：

◎ 柯尔萨科夫综合征[①]的患者会遗忘最近发生的事件，但能回忆起自己的过去。他们编造一些故事，以代替其近期记忆，相信它们，却不会被它们迷惑。你若问柯尔萨科夫综合征患者最近几个星期去过哪里，他们很可能说自己在医院的车库工作、很想回到原单位工作；其实他们都是患者，最近每天都在同一家医院里接受治疗。

◎ 病觉缺失症[②]的患者虽然瘫痪，却不承认它。若要他们移动一只失去活动能力的胳膊去拿起一块糖，他们就对其医生和所爱的人说，他们得了严重的关节炎。他们说谎，却并不自知。这种欺骗仅仅针对自己。他们真心相信这个虚构。

◎ 卡普格拉妄想症[③]的患者相信他们的亲密朋友和家人被冒充者取代了。这些机能障碍患者见到某个熟人时，其提供情感反应的那部分大脑失去了功能。他们认识所爱的人，却没有相应的感情迹象。他们编造故事，去解释自己的困惑，并完全相信那些故事。

---

① 柯尔萨科夫综合征（Korsakoff’s syndrome）：又称“健忘综合征”，表现为选择性的认知功能障碍，包括近事遗忘、时间及空间定向障碍，是一种大脑缺乏硫胺（维生素B_1）引起的精神障碍。此病由俄国神经学家谢尔盖·柯尔萨科夫（Sergei Korsakoff，1853—1900）最先发现而命名。——译注

② 病觉缺失症（anosognosia）：又称“疾病感失认症”，指一些脑损伤患者不能觉察到自身病症的存在，对自身能力的评价与完全没有患病一样。——译注

③ 卡普格拉妄想症（Capgras delusion）：一种精神分裂症，1923年由法国精神科医生约瑟夫·卡普格拉（Joseph Capgras，1873—1950）首先描述，又称“冒充者综合征”，其患者认为一个现实的人（多数是亲属）被另外一个人所冒充或取代，这两个人同时存在，其长相和其他特征全都一样。被冒充的原型还可能是其他熟人、见到的任何人、患者本人，甚至是机器人、外星人、物品、房子、环境等。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

◎ 科塔尔综合征[①]的患者相信自己已死。他们认为自己是死后的幽灵，对这个错觉深信不疑，乃至有的竟会饿毙。

心理学家早就认为，你不能察觉你自己的高级认知活动。美国社会心理学家、密歇根大学教授理查德·尼斯伯特（Richard Nisbert，1941年生）和提摩太·威尔逊（Timothy Decamp Wilson）1977年发表于《心理学评论》杂志的论文《所言多于所知：心理过程的口头报告》（*Telling More Than we Can Know: Verbal Resports on Mental Processes*）就指出了这一点。在那篇论文里，他们质疑了“内省”（introspection）的概念，说人们几乎不能察觉使其多年中（甚至今明两天中）作出反应的真正刺激。他们写道：在一次实验里，他们要求受试者回忆母亲的闺名。

继续，你不妨试试。你母亲的闺名是什么？

实验中的下一个问题是“你怎么想起来的？”

你怎么想起来的？

你不知道。你只是以为自己知道罢了。你永远不可能知道你头脑的活动，虽说你常常相信你理解自己的思想、行为、情感和动机，其实你在大部分时间里并不理解它们。反省这个活动本身，已经远离了你所记忆的思想好几步。但是，这并不妨碍你以为自己真的理解它们、真的能回忆起它们的全部细节，于是你开始虚构故事。“虚构”就是这样提供了一个框架，你通过这个框架理解你自己。

正如美国认知心理学家乔治·米勒（George Armitage Miller，1920—2012）所说：“自动呈现在意识中的是思考的结果，不是思考的过程。”换句话说，在许多方面，你只是报告了你头

---

① 科塔尔综合征（Cotard syndrome）：一种妄想症，1880年由法国神经科医生儒勒·科塔尔(Jules Cotard，1840—1889)首先描述，以虚无妄想（nihilistic delusion）和否定妄想（delusion of negation）为核心，患者认为自己的躯体和内部器官发生了变化，已经部分或全部地不存在了，并认为其他的人，甚至整个世界都不存在了。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

脑已经产生的东西，并没给头脑的运作指出方向。意识的流动是一回事；对意识流动的回忆是另一回事，但你往往把这两者当作一回事。这是心理学和哲学最古老的概念之一，即现象学（phenomenology）。心理学究竟能在多大程度上深入头脑，这是研究者最早的争论之一。从19世纪初期开始，心理学家就一直被一个难题困扰：主观体验为什么不使他人有所了解？例如，红色看上去像什么？土豆的气味是什么样？你踩自己的大脚趾时，有什么感觉？你若必须向从未有过这些体验的人解释它们，你会怎么说？你怎么对天生的盲人描述红色？怎么对从未闻到过土豆气味的人描述土豆的气味？

这些都是“感质”[1]，即对自身体验的最深层认识，再深入下去便会碰壁。大多数人都见过红色，却说不出红色像什么。你对自身体验的解释可能建立在“感质”之上，但不会更深。这些“感质”是意识的建筑用砖，无法言传。你只能联系其他的体验，对它们作出解释，但永远不能对别人或者你自己完整地描述你对“感质”的体验。

你头脑的运作，比你能知道的更多；坚硬的表层下面，你思想和感情的复杂性比你能直接见到的更多。对一些行为者来说，先前的事件是能够不断发展的旧事，偏好能通过像你这样的数千代人传给后代，复活并兴盛起来。在某个下雨的傍晚，你想打个盹儿，因为也许你的祖先曾在同样情况下寻求藏身处和安全。对另一些行为者来说，其行为的动力也许来自你根本没注意到的事情。你不知道自己为什么想中途离开感恩节晚宴，却找出了一种似乎合理的解释。事后回想起来，那个解释也许会改变。

---

① 感质：哲学术语，指可以感受到的特质、原生态的感觉。对其含义有多种解释，最简单而宽泛的一种是“心理状态的真实特质”。美国心理学家丹尼尔·邓奈特认为它具有四个特征：无法言传（ineffable）、本体性（intrinsic，即不受一切外界因素的影响）、私人性（private）和能在意识中被直接（或即刻）理解（directly or immediately apprehensible in consciousness）。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

美国哲学家、心理学家丹尼尔·邓奈特（Daniel Dennett，1942年生）把用这种方式看你自己称为“异现象学”[①]。他的主要见解是：你解释自己的感情或做法时会加上一粒盐[②]，仿佛你正在听别人给你讲述他们度过的节日之夜。你听别人讲故事，会认为其叙述带有某种润色，你知道他们告诉你的只不过是他们似乎见到的事件。同样，你也知道事实会怎样展现，怎样展现在过去当中，但你也应在你自己的知觉中加上一粒盐。

米勒和尼斯伯特的一篇论文引述了很多研究，其中的受试者虽然意识到了自己的思想，却不知道是怎么意识到的。尽管如此，受试者们通常还是毫不费力地对此作出了解释，即作出了“内省”，但那些解释并没有说出真正的原因。在一个实验中，两组受试者完成记忆工作时都受到了电击。实验结束后，研究者要求这两组人再次接受同样的实验。研究者对第一组受试者说，再次电击对研究人脑的理解力十分重要；对第二组受试者说，新一轮电击只是为了满足科学家的好奇心。第二组受试者完成记忆工作的表现好于第一组，因为他们不得不找出自己的动机，才能继续接受实验，而那个动机就是：电击不会伤害他们。他们认为，电击的确对他们没有伤害，和第一组一样；至少他们在事后采访中是这么说的。

在另一次实验里，研究者让两组自称很怕蛇的受试者观看蛇的幻灯片，同时让他们听到（让他们以为是自己的）心跳声。只有一组受试者会偶尔看到一张印着“蛇”这个词的幻灯片，同时受到电击，研究者对受试者伪称：他们显示在监视器上的心跳声增大了。

---

① 异现象学（heterophenomenology）：丹尼尔·邓奈特发明的词，其意为“另一个非自我的现象学”（phenomenology of another not oneself）。它是结合科学和人类学、研究意识和其他心理现象的一种方法，旨在揭示受试者看待世界的方式，却不必把受试者的自述当真。它把受试者的自述与其他一切可获得的证据结合起来，判断受试者的心理状态。——译注

② 加上一粒盐（take it with a grain of salt）：比喻对事实进行加工润色，使之合理。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

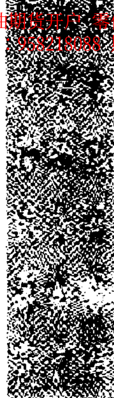
后来，研究者要求这组受试者握住一条蛇，他们比另一组受试者更愿意给那条蛇一次电击，另一组受试者没看到伴有电击的幻灯片，也没听到伪称增大了的心跳声。第一组受试者已使自己相信，他们怕被电击甚于怕蛇，便靠这个内省使自己真的不那么怕蛇。

尼斯伯特和米勒在一个大商场里建立了自己的实验室，把许多尼龙长袜并排摆在了一起。人们经过时，他们要求人们说出四种质量最好的袜子。每四人中都有一个人选择了右边那双长袜，尽管那些袜子一模一样。研究者问他们为何如此选择，他们开始评论袜子的质地和颜色，却始终没有提到摆放袜子的位置。研究者问展示袜子的次序是否影响了他们的选择，他们就让研究者相信这和选择毫不相干。

在这个以及其他许多实验中，受试者从未说过他们不知道为什么会产生那样的感情、作出那样的行动。他们不知道自己为什么没有感到困惑；相反，他们找出了一些理由，去证明其思想、感情和行动是正确的，并且继续如此，并未意识到其头脑的运作。

你怎样分开幻想与真实？你怎样确保你的生活故事是真实的，从很久以前到此刻的每一分钟，都是真实的？你若承认自己做不到如此，这里便有一个使你愉快的辩护。任何人都做不到，但我们依然活着，活得很兴旺。你自己认为的你，就像一部基于真实事件的电影，而这不一定是坏事。细节也许经过了美化润色，但整体（即总体思想）也许是个值得一听的好故事。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 返佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958238098 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



3. 确认性偏见

误解： 你的观点来自你多年理性、客观的思考。

事实： 你的观点来自你多年对某些信息的关注，那些信息证实了你相信的东西；你忽视了另一些信息，它们挑战了你预想的观念。

你可曾跟某个朋友谈起过某部老电影，例如《金童》①，甚至是你更记不清的片子？

你当时笑起了来，引用那部电影里的对白，还问了问其中那些你后来不曾见过的演员怎么样了，然后就忘了此事。直到……

某晚你正快速地更换电视频道，突然看见一个频道正在播出《金童》。这太不可思议了。

次日，你读了一篇新闻报道，不知为什么，它提到了被人们忘掉的20世纪80年代的一些电影。真见鬼，其中有三段话提到了《金童》。当天晚上，你在一家影院看到了埃迪·墨菲②主演的一部新电影的宣传片，接着又在大街上看见了一个广告牌，上头说查理·墨

---

①《金童》（*The Golden Child*）：美国喜剧片，派拉蒙公司1986年12月出品。——译注

② 埃迪·墨菲（Eddie Murphy，1961年生）：美国黑人影视喜剧演员，在《金

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

菲[①]在城里表演单人脱口秀[②]。后来，你的朋友给了你一个链接，可以见到TMZ[③]贴出的《金童》里那个女演员的近照。

这是怎么了？是不是世人都想告诉你什么？

不是。这是“确认性偏见”[④]的作用。

从你跟那位朋友交谈开始，你已经多次地转换了频道；你见过了许多广告牌；你读了许多关于明星的故事；你还看了不少电影宣传片。

事实上，你忽视了其他一切信息，忽视了一切与《金童》无关的材料。在所有的混乱中，在所有的资料片断中，你只注意到了某些片断，它们能使你回想起位于你大脑顶部的东西。没几个星期之前，埃迪·墨菲和他扮演的那个去西藏冒险的人[⑤]，还潜隐在你大脑底部的大量大众文化后面，你根本不会特别关注它。

你若一直在考虑购买某个品牌的新汽车，便会突然发现人们在公路上开的车都是那个牌子。你若刚刚结束了一段长期的恋爱，你听见的每一首歌曲便好像都跟爱情有关。你若正在怀孕，便会看见到处都是婴儿。“确认性偏见”就是通过滤镜看世界。

以上的例子，是这种现象的正面表现。真正的问题在于：“确

童》中饰演社工钱德勒·贾雷尔（Chandler Jarrell），是被上天选定唯一能拯救“金童”的人。“金童”是全人类的救星。——译注

① 查理·墨菲（Charlie Murphy，1959年生）：美国黑人影视喜剧演员，埃迪·墨菲的哥哥。——译注

② 单人脱口秀（stand-up comedy）：一种喜剧样式，又称“单人喜剧”，表演者多为滑稽演员或喜剧演员。这种表演形式如今几乎遍及世界（我国也有“海派清口”等单人脱口秀）。——译注

③ TMZ：thirty-mile zone的简写，指洛杉矶地区30英里（48公里）的辐射范围。它是美国时代华纳公司于2005年11月8日开办的名星新闻、娱乐新闻网站，为典型的八卦媒体。——译注

④ 确认性偏见（confirmation bias）：指一种思维偏差，即用客观资料印证主观偏见。——译注

⑤ 去西藏冒险的人：指《金童》中的钱德勒·贾雷尔。《金童》的故事背景为西藏。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

认性偏见”歪曲了你对事实的主动追寻。

时政评论是建立在“确认性偏见”上的行业。拉什·林堡和基思·奥尔伯曼，格伦·贝克和阿里安娜·赫芬顿，雷切尔·麦道和安·库尔特[①]——这些人都为信念提供了燃料，他们事先过滤了世界，以适应现有的世界观。他们的滤镜若和你的一样，你就喜欢他们；若不一样，你就讨厌他们。你看他们的评论，不是为了寻求信息，而是为了印证你的信念。

当心。人们愿意听到他们已知的东西。记住这一点。你告诉人们新东西，他们便不舒服。新东西……啊，人们并不盼望新东西。人们想知道（比方说）狗咬人。那是狗干的事儿。人们不想知道人咬狗，因为人们认为世界上不会有那种事儿。总之，人们以为自己想要新东西，其实真正渴望的是旧东西……不是新东西，而是旧东西告诉人们：被他们看作已知的东西是正确的。

——出自泰瑞·普拉切特[②]《真相：碟形世界小说》中的人物维提纳里爵士

2008年美国总统大选时，Orgnet.com的研究者克莱布斯（Valdis Krebs）分析了亚马逊网上书店的购书倾向。支持奥巴马的人购买

---

① 这六人都是美国当代著名时政评论员。拉什·林堡（Rush Limbaugh，1951年生）：美国广播电视主持人、政治评论员、作家。基思·奥尔伯曼（Keith Olbermann，1959年生）：美国电视主持人、政治评论员、记者、作家。格伦·贝克（Glenn Beck，1964年生）：美国保守派广播节目主持人、政治评论员。阿里安娜·赫芬顿（Arianna Huffington，1950年生于希腊）：美国专栏女作家，最初是保守派时事评论员，1996年转入自由派阵营。雷切尔·麦道（Rechel Maddow，1973年生）：美国电视栏目女主持人、政治评论员。安·库尔特（Ann Coulter，1961年生）：美国女律师、保守派社会政治评论员、专栏作家。——译注

② 泰瑞·普拉切特（Sir Terence David John “Terry” Pratchett，1948年生）：英国著名幽默幻想小说家，2009年2月受封为爵士，著有奇幻系列小说《碟形世界》（*The Discworld*），十分畅销。《真相》（*The Truth: a Novel of Discworld*）是第25部《碟形世界》系列小说，出版于2000年。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

正面描写他的书。不喜欢奥巴马的人，则购买负面描写他的书。也像学者一样，人们购书不是为了获得信息，而是为了印证信念。克莱布斯分析了亚马逊网上书店的购书倾向，也分析了人们的社交网络多年的类聚习惯。他的研究证明了对“确认性偏见”的心理学研究预言的一点：你想使自己观察世界的方法是正确的，因此，你就尽力找出符合你信念的信息，尽力规避与你的信念相矛盾的证据和观点。

半个世纪的研究，已把“确认性偏见”列入了最顽固的心理障碍的范围。新闻记者讲故事时，都必须避免无视相反证据的倾向；科学家提出假说时，都必须避免设计出几乎不给其他结果留下一点余地的实验。没有“确认性偏见”，各种“阴谋论”就会土崩瓦解。我们真的把一个人送到月球上了吗？你若想找证据证明并非如此，你就去找吧。

在明尼苏达大学的马克·斯奈德（Mark Snyder）、南茜·康托尔（Nancy Cantor）1979年的一项实验里，受试者先要阅读一本书，它记述了假想的人物简（Jane）大约一星期的生活。在整整一个星期当中，简的行为表明她在一些情况下具有外向型性格，在另一些情况下具有内向型性格。几天以后，研究者要求受试者回来。研究者把受试者分成两个小组，请他们判断简是否适合从事某种工作。研究者问第一组受试者她（简）是否适合当个良好的图书管理员，问第二组她是否适合做个良好的房产经纪人。第一组受试者想起了简具有内向型性格。第二组受试者想起了简具有外向型性格。接着，研究者问两组人简是否适于从事其他的职业。他们都坚持自己原先的看法，都说她不适合从事其他职业。这项研究证明：即使在你的记忆里，你也会成为“确认性偏见”的受害者，回忆起能支持你的信念（哪怕是最近才建立的信念）的事情，忘记与你的信念对立的事情。

俄亥俄州大学2009年的一项研究表明：人们阅读与自己观点一致的文章，比阅读其他文章至少多花36%的时间。在该大学2009年

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的另一项研究里，受试者们观看了电视喜剧节目《科尔伯特报告》[①]的剪辑，认为自己政治上保守的受试者坚持说："科尔伯特只是假装开玩笑，其实他说的是实话。"

时间一长，由于从未寻找过相反的证据，通过长期订阅某些杂志、大量读书，以及长时间观看电视节目，你就会变得非常坚信你的世界观，任何人都劝阻不了你。

记住，世界上总是有人甘愿去做寻求印证的忠实受众，把眼球出卖给广告商。问问你自己，你是否属于这样的受众？在科学中，你通过寻找反证去接近真理。也许，你应当用同样的方法获取信息，形成你的观点。

---

①《科尔伯特报告》（*The Colbert Report*）：美国"喜剧中心"电视频道2005年10月开播的政治讽刺单人脱口秀节目，每集22分钟，到2012年6月已播出1045集。其表演者斯蒂芬·科尔伯特（Stephen Colbert，1964年生）是喜剧演员、艾美奖获得者，擅长政治讽刺脱口秀，在剧中扮演漫画式的保守派政治评论家。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

—4. 后知之明偏见—

误解： 你学会了新东西之后，会想到你从前的无知或错误。

事实： 你经常回想刚学会的东西，以为你早就知道它们，或者以为你始终相信它们。

“我早就知道他们会输。”

“我当时就认为一定会出这种事。”

“我知道这种事正在到来。”

“我觉得你很可能这么说。”

你有多少次说出过类似的话并且相信了它？

这些话表明：你往往编辑你的记忆，因为一旦发生了你预料不到的事情，这样做能使你显得不那么傻。你学知识时，希望自己一向都懂得它们，于是你就以为自己以前真的懂得它们。这种倾向完全是做人的一部分，它被称作“后知之明偏见”（Hindsight bias）。

请看一项研究的结果：

哈佛大学研究者最近的一项研究表明：老年人往往固守旧的信念，难以接受与他们熟悉的话题相冲突的信息。这个发现似乎说明“老狗学不会新把戏”（You can’t teach an old dog new tricks）。

这项研究当然说明了这一点。你一生都知道这句话；它是常识。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

再看看另一项研究：

加拿大阿尔伯达大学的一项研究表明：老年人具有多年积累的智慧，而数十年接触媒体，更使他们了解了大量的事实。与18岁的人相比，老年人更容易提前完成四年大学课程的学习，而前者只能受制于发展尚不完全、仍处于发展中的大脑。这个发现说明“学艺不怕老”（You are never too old to learn）。

且慢。这句话也像是常识。

那么，到底哪一句有理呢：是“老狗学不会新把戏”，还是“学艺不怕老”？

其实，这两项研究都是我杜撰出来的。它们都不是真实的研究（利用杜撰出来的研究，这是研究者喜欢采取的一种方式，旨在说明“后知之明偏见”）。它们都似乎有理，因为你学习新东西时，会很快编辑你的过去，以使你感到自己一贯正确。

1986年，挪威奥斯陆大学心理学教授卡尔·泰根（Karl Halvor Teigen，1941年生）做了一项研究。他让学生们评价一些谚语。泰根把一些著名谚语交给受试者，让他们判断正误。见到“不可凭封面判断一本书”之类谚语的受试者，大都表示赞同。你会怎么说？“你不能凭封面判断一本书”，这么说对吗？根据经验，你能想起能证明此话正确的例子吗？“假如它看上去像鸭子，像鸭子那样游水，像鸭子那样嘎嘎叫，它就可能是只鸭子。”你对这句话怎么看？这句话似乎也是常识吧？那么，这两种说法哪个正确？

在泰根的研究里，受试者大都赞成他提供的谚语，但后来他又给受试者读了一些意思相反的谚语，受试者也表示赞成。他要求受试者评价成语“爱情能战胜恐惧”，他们表示赞成。他给出了意思相反的成语“恐惧能战胜爱情”，受试者们也表示赞成。泰根力图表明：被你看作完全是常识的东西，通常并不是常识。学生、记者和外行听到某项科学研究的结果时，都会赞成那些发现，说：“对，这还用说。”泰根证明：这完全是“后知之明偏

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

见”的作用。

你总是回想从前的自己，总是重构你人生的历史，以更好地匹配今天的你。自从你生活在森林里和热带大草原上，你就必须保持清醒的头脑，如此你才能在这个世界上生存。头脑混乱者会陷入困境，被他们支配的身体会成为食物。你一旦从你的错误中懂得（或者用好经验替代了坏经验）了保存垃圾毫无用处，你就会扔掉垃圾。抛弃你昔日的不正确认识，能使你的头脑重归清醒。当然，你常对自己撒谎，但那自有道理。你利用你对一个话题的全部知识，利用你能当场想到的一切，造出了一个心理模型。

当年，就在尼克松总统动身去中国[①]之前，一位研究者问人们：总统此行中发生某些事情的几率有多少？后来，那次访华结束后，人们知道了结果，便纷纷说他们那些假定大多都比事实更准确。“9·11”恐怖袭击[②]之后，人们估计再次发生恐怖袭击的几率时，也是如此。没有再次发生恐怖袭击，这些人就想起自己对再次袭击的几率的估计低得多。

“后知之明偏见”是“可用性捷思”[③]的近亲。你往往认为：趣闻轶事和对个人生活的耸人听闻的报道，比整体的真相更有代表性。你读了鲨鱼袭击人的大量新闻，就会想“天哪，鲨鱼失控啦”。但你应当想到的却是“天哪，新闻总是喜欢报道鲨鱼袭击人的消息”。“可用性捷思”表明，你做决定和思考基于你手头能得到的信息，却忽视了其他一切可能存在的信息。“后知之明偏见”会使你作出同样的事情：你思考和做决定基于你现在（事后）得知的信息，而不是你过去知道的东西。

---

① 指美国总统尼克松1972年2月首次访华。——译注

② “9·11”恐怖袭击：指2001年9月11日上午（美国东部时间）恐怖分子劫持4架民航客机撞击美国纽约世界贸易中心和华盛顿五角大楼的恐怖袭击。——译注

③ 可用性捷思（availability heuristic）：参见本书第9章。它是判断事件发生频率或概率的常用方法。人们往往根据从长时记忆中提取相关信息的难易程度来评估事件发生的频率，容易知觉到或回想起来的被判定为更经常出现。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了解“后知之明偏见”的存在，应当能使你用健康的怀疑态度武装自己，让你听到政治家和商人大谈他们以往作出的决定时，保持头脑清醒。下一次你参与网上辩论时，或者你跟男友或女友、丈夫或妻子争论时，你还应当记住：其他人真的全都认为自己永远没错，你也如此。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：858218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

5. 德克萨斯神枪手谬误

误解：判断因果时，你会考虑到偶然性。

事实：当结果显得有意义，或当你想让偶然事件的原因有意义，你往往会忽视偶然性。

亚伯拉罕·林肯、约翰·F. 肯尼迪都曾是美国总统，两人的当选相隔100年。他们都遭枪杀身亡，两个刺客的姓名都有三个部分，都由15个字母组成：一个是约翰·威尔克斯·布思（John Wilkes Booth），另一个是李·哈维·奥斯瓦德（Lee Harvey Oswald）。两个刺客都未受到审判[①]。这难道不奇怪吗？还有更奇怪的：肯尼迪有一个叫林肯的秘书。这两位总统都在星期五被杀，遇刺时都坐在妻子身旁；林肯在福特剧场（Ford Theater）遇刺，肯尼迪遇刺时，乘坐的是福特公司生产的林肯牌轿车。这两个人的继任者都姓约翰逊——安德鲁·约翰逊是林肯的继任；林登·约翰逊是肯尼迪的继任。安德鲁生于1808年，林登生于1908年。这是巧合吗？

---

① 布思1865年4月14日刺杀林肯后逃亡，被追捕的士兵射中颈部三小时后死去（4月26日）；奥斯瓦德1963年12月22日刺杀肯尼迪被捕两天后（24日）被枪杀。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

1898年，美国小说家摩根·罗伯逊（Morgan Robertson，1861—1915）写了一本小说，名叫《徒劳》[1]（*Futility*）。这本小说问世14年后才发生了“泰坦尼克号”海难[2]；它问世11年以后，“泰坦尼克号”才开始建造，因此，这本小说与真实事件之间的相似性令人感到怪异。这本小说描述了一艘名叫“泰坦”（Titan）的巨轮，人人都以为它是不沉的。那艘巨轮是历史上最伟大的创造，其内部像豪华饭店——极像当时尚未建造的“泰坦尼克号”。“泰坦号”上只有20条救生艇，它若沉没，必须有40条才能使全体乘客逃生。“泰坦尼克号”上有24条救生艇[3]，也是救难所需数量的一半。小说里的“泰坦号”在4月撞上了冰山，离纽芬兰岛400英里。几年之后，“泰坦尼克号”海难也发生在4月，地点与小说中相同。“泰坦号”沉没了，一大半乘客死于海难，正像“泰坦尼克号”一样。小说中巨轮上死难乘客的数量，与后来那次真正的海难中死难乘客的数量几乎相同。两者的相似性还不止这些。虚构的“泰坦号”和真实的“泰坦尼克号”都有三组螺旋推进器和两条桅杆。两艘巨轮的载客量都是3000人。它们都在午夜撞上了冰山。莫非罗伯逊预感到了不祥？换句话说，难道他预感到了“泰坦尼克号”海难？

16世纪的诺斯特拉达穆斯[4]写道：

---

①《徒劳》：全名《徒劳，或“泰坦号”沉船》（*Futility: or the Wreck of the Titan*），摩根·罗伯逊的中篇小说。——译注

② 泰坦尼克号（Titanic）：英国豪华邮轮，被誉为“世界工业史上的奇迹”，在1912年4月15日的首航中与冰山相撞，沉没于北大西洋。船上的救生艇本可搭载1178人，但只上去了651人。全船1316名乘客和891名船员中只有705人生还，成为震惊西方世界的大海难。——译注

③ 一说“泰坦尼克号”有16条救生艇，外加4条折叠式救生艇，共20条，不及救难所需的一半。——译注

④ 诺斯特拉达穆斯（Nostradamus，1503—1566）：法国医生、预言家，1555年写出了诗体预言集《诸世纪》（*Centuries*）。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

饿得发狂的野兽将渡过江河，
战斗大多是为了反对希斯特。
他将把伟人们关进铁笼子里，
这个日耳曼人之子不服从任何法律。

这则诗描述的，似乎是大约四百年后降生的一个留着小胡子的家伙。这太不可思议了。以下是另一则预言：

从欧洲西部最深的部分，
穷人中将诞生一个孩子，
他将用他的话诱惑许多人，
其名声将在那个东部王国大增。

哎呀。“希斯特”（Hister）这个名字听上去当然很像“希特勒”，第二则预言诗把这一点说得再清楚不过。的确，诺斯特拉达穆斯的许多预言都提到了一个来自赫马尼亚[①]的家伙，他发动了大战，死得很神秘。这是巧合吗？

以上任何一种情况都太令人惊诧，因此不会是巧合；它太奇特，因此不会是偶然；它太令人熟知，因此不会是碰巧，你若真这么看，你其实就没那么聪明。请让我解释一下。

假如你去赴约，对方开的轿车跟你的一样。它跟你的轿车颜色不同，但型号一样。这实在很巧，但并不令人惊异。

假如你后来听说：与你约会的那个人，其母亲的名字跟你母亲的一样，你们母亲的生日也一样。且慢，这太美妙了。也许命运之手正在把你推向那个与你约会的人。其后，你又发现你们两人都爱看《巨蟒剧团之飞翔马戏团》[②]，小时候都爱看《救援突击

---

① 赫马尼亚（Germania）：古代欧洲中部的一个地方，位于多瑙河以北、莱茵河以东。——译注

②《巨蟒剧团之飞翔马戏团》（*Monty Python's Flying Circus*）：英国广播公司（BBC）1969年到1974年间播出的喜剧电视系列短剧，共4季45集，表演者是英国蒙蒂巨蟒（Monty Python）超现实喜剧团。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

队》[①]，都爱吃匹萨饼，都讨厌卷心菜。你认为这是上天的安排。你们是天生的一对儿。

但是，请你后退一步。现在想想另一个问题。世界上有多少人拥有那种型号的轿车？你们两人年岁相同，你们的母亲也是如此，她们的名字在她们那个时代大概也很常见。你和你约会的同伴具有近似的家庭背景，成长在同一个时代，因此，你们童年时看的电视节目大概也相同。人人都爱看“巨蟒剧团”。人人都爱吃匹萨饼，不少人都讨厌卷心菜。

从远处观察这些因素，你会承认真的存在偶然的巧合。你被信号麻痹了，却忘了噪音。你从偶然中看出了意义，但意义却是人类臆想出来的。你所犯的正是“德克萨斯神枪手谬误”（Texas sharpshooter fallacy）。

这种谬误的名称，来自一个想象的牛仔朝谷仓开枪射击。时间一长，那谷仓的一面墙上被打出了很多小洞。墙上有些地方的小洞很多，有些地方较少。那个牛仔事后若在他的弹洞密集之处画一个靶心，他看上去就会像个神枪手。在弹洞密集之处画出靶心，这牛仔把人为的秩序赋予了自然形成的偶然现象。你若具备人类的大脑，你就一直在这么做。挑选出大量的巧合，是正常人的一种可以预见的逻辑错误。

诺斯特拉达穆斯预言了希特勒的出现，你对此感到惊诧，但你忘记了一点：诺斯特拉达穆斯写过将近一千则意义模糊的预言，其中大多毫无意义。当你发现“希斯特”是“多瑙河”的拉丁语名称，你的兴趣一定会减少。你对“泰坦号”和“泰坦尼克号”的相似性感到惊奇，却忘了小说里只有13人幸存，那艘船很快就沉没了，“泰坦号”曾有过多次航行，并且还有几个船帆。在那本小说

---

①《救援突击队》（*Rescue Rangers*）：全名Chip' n Dale Rescue Rangers，美国迪斯尼公司1989年3月开播的冒险喜剧系列动画片，共65集，每集22分钟，其主角是花栗鼠奇普（Chip）和戴尔（Dale）。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

里，一个幸存者获救之前曾跟一头北极熊搏斗。你对林肯和肯尼迪之间的相似性感到迷惑，却忽略了肯尼迪是天主教徒；林肯生于浸礼会教徒（Baptist）之家。肯尼迪被步枪射杀；林肯被手枪射杀。肯尼迪在德克萨斯州遇刺；林肯在华盛顿特区遇刺。肯尼迪生着浓密的赤褐色头发；林肯的头发是黑色的。

以上三例中存在几千处不同，全被你忽略了，但是，你若在事件密集之处画个靶心，相似性便会呈现出来——且住，倘若“后知之明偏见”和“确认性偏见”有个孩子，那一定就是“德克萨斯神枪手谬误”。

把现实的发展拍摄下来，拍摄者会得到数百小时的电影胶片。当他们把那些胶片浓缩为一个小时，他们就会在一片密集的事件当中画出靶心。在平凡世界的一切时刻中，他们找出了故事，抽取好的片断，扔开其余的一切。这就是说，他们能创造出有条有理的故事，希望那故事来自他们大量储备的混乱材料。那个姑娘当真是不可救药的妓女吗？那个头发纠结、假装被晒黑的家伙当真是哑巴吗？若不后退一步，看看整个谷仓，你就永远都不会知道。

这种谬误的范围，远远大于现实表现出的范围，远远大于总统的趣闻轶事，远远大于诡异的巧合。你用“神枪手谬误”判断因果，它就会对人们造成伤害。科学家提出假说，然后力图用新的研究反驳它，其理由之一就是想避免“德克萨斯神枪手谬误”。流行病学家研究传播疾病的因素时，格外警惕这种谬误。观看一幅美国地图，上面标着表示癌症发病率最高地区的圆点，你会看到一些圆点密集的地区。这就像你有了一种很准确的标志，它告诉你什么地区的地下水一定有了毒，或者高压线在什么地方用有害的能量场轰击人们，或者移动电话电波发射塔在什么地方灼伤人们的器官，或者什么地方一定在试验原子弹爆炸。这种地图很像那个神枪手的谷仓，而假定癌症高发区必有原因，也正像在那些地区画出靶心。癌症高发地区往往根本不存在令人恐慌的环境原因。许多因素都起了作用。亲戚们往往喜欢彼此住得近些。老年人往往在同一些地区退

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

休。在同一地区，人们的饮食、吸烟和锻炼的习惯往往相似。此外，毕竟每三个人中都会有一个人一生中罹患癌症。居民聚居区多发癌症，这常常是巧合，而承认这一点却令人深感不安。无能为力的感觉（即对反复无常的偶然感到毫无自卫能力）能被减轻，其办法是找出一个敌手。你有时候需要找出一个坏蛋，而“德克萨斯神枪手谬误”就是你创造坏蛋的可行办法之一。

根据疾病控制中心的报告，从2002年到2006年，8岁儿童中的自闭症患者增加了57%。回顾过去20年，自闭症患病率增加了200%。今天，每70个男童中就会有一个表现出某种形式的自闭症谱系障碍[1]。最早公布这些数字时，情况似乎绝对令人担忧。全世界的家长们都惊慌失措。自闭症发病率增高，必定有某种原因，对吗？最初，靶心被画在了疫苗上，因为那些症状似乎是在幼儿接种疫苗后同时产生的[2]。一有了靶子，一找出事件密集的地方，人们就看不到其他一切与之有关的因素了。经过多年研究，花了数百万美元，疫苗这个因素被排除了，但很多人都拒绝承认这些发现。只看到了疫苗，却看不见其他数百万种因素，这就像只看见“泰坦号”撞上冰山，却看不见它有船帆一样。

赌场里的好手气、篮球赛的投篮高手、躲过了洪水的教堂——这些都是例子，说明了人们会在事后找出意义，会在计算了成功率、计算了成功次数之后找出意义。你忽略了你失败的次数，忽略了篮球没能投进篮筐的次数，忽略了所有被洪水盲目吞没的住宅。

---

① 典型的自闭症（又称孤独症）有三种表现：社会交流障碍、语言交流障碍和重复刻板行为；非典型自闭症只有其中一种或两种表现。“自闭症谱系障碍”（autism spectrum disorder）的概念泛指这两种意义上的自闭症，把与自闭相关的表现视为一个谱系，程度由低到高，低端表现是“典型自闭症”，高端表现则逐渐接近普通人群。——译注

② 1998年，有科学家认为接种疫苗可能与自闭症症状有关。有学者指出，由于幼童免疫系统还不完善，疫苗中的病毒可能诱发其体内的自身免疫反应，进而诱发自闭症。也有学者认为，疫苗针剂普遍含有一种含汞的防腐剂，汞中毒可能也与自闭症的发生有关。近年来，新的研究成果否定了这种观点。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二次世界大战期间，伦敦人注意到德国飞机的轰炸袭击总是漏掉某些街区。于是，人们认为德国间谍就住在那些没有被炸的大楼里。但事实上，他们并没住在那里。心理学家丹尼尔·卡尼曼、阿摩斯·特沃斯基[①]后来的分析证明：德国人的轰炸模式是随意的。

只要人们在寻找意义，你就能见到“德克萨斯神枪手谬误”。你若承认眼球能随意发生突变，或者承认面包片上随意烤出的图案很像人脸，这个世界便会在很多人眼里失去光泽。

你洗一副扑克牌，随意抽出十张，你抽出同花顺的几率只是几万亿分之一，无论是什么花色。你若真的抽出了你叫的同花顺，就会使人大大惊异，但是，其他十张牌出现同花顺的几率也是如此。意义是人类臆想出来的。

请你朝窗外看看。看见那棵树了吗？它生长在数十亿个银河系当中的这个银河系，位于其中绕着这个太阳运转的这个星球上的某一点。它小得令人难以置信，因此似乎具有某种意义；可是，那个意义只不过是你臆想出来的。你在一座巨大谷仓的事件密集之处画出了一个靶心。那棵树长在那里的几率，也像那块污泥出现在它旁边的几率一样，小得无法计算。同样，你看见沙漠上有一只蜥蜴，或者看见天上飘着一块云彩，或者看见空间里除了单独飘浮的氧原子一无所有，其几率也小得无法计算。你放眼看去，总会见到某物存在于某处（无论是何处），这个几率是100%。只有对意义的需要，才会改变你感觉事物的方式。

大量的混乱、无序和任意的偶然性始终存在，支配着你的生活，承认这一点令人十分痛苦。当你需要一个能提供意义的模式，能使你安心的模式，能被你责备的模式，你就会犯“德克萨斯神枪手谬误”。

---

① 丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman，1934年生）：以色列裔美国心理学家、普林斯顿大学教授，2002年诺贝尔经济学奖得主。阿摩斯·特沃斯基（Amos Nathan Tversky，1937—1996）：美国认知心理和行为心理学家，2002年诺贝尔经济学奖得主。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

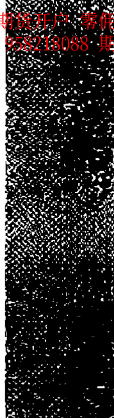
你给你的草坪割草，整理你的银餐具，梳理你的头发。只要有可能，你就会对抗熵（entropy）的种种力量，阻碍它们无情的混乱。你天生就会尽力如此。你需要秩序。秩序能使人成为个体，能使人航行在这个混乱的世界上。对古人来说，对模式的认知能带来食物，能使人们不受伤害。你能阅读这些词句，是因为你的祖先们认识了种种模式，改变了自己的行为，以更好地获得食物，以使自己免于成为食物。进化过程已把我们变成了寻找事件密集之处的生物，而偶然事件在那些地方的增多，就像把沙子堆成了沙丘。

美国天文学家、天体物理学家、宇宙学家和科普作家卡尔·萨根[①]（Karl Edward Sagan，1934—1996）说，在广袤的空间和无限的时间中，与他的妻子生活在同一个星球上、同一个时代里，这是一种快乐。尽管如此，他仍然知道不是命运把他们两人放在一起的，而这并没消除他与妻子相识时的惊异之感。

你随处都能见到模式，但其中一些却是偶然形成的，毫无意义。在或然性的喧嚣背景上，事物一定常会毫无原因地排列起来。这正是数学解决的问题。承认这一点，是忽视无意义巧合的重要一步，也是理解这个星球上、这个时代中真正有意义事物的重要一步。

① 卡尔·萨根：他结过三次婚，其最后一位妻子安·德鲁彦（Ann Druyan，1949年生）是美国科普作家、制片人，1981年与他结婚。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



6. 拖延

误解：你拖延是因为你懒惰、不能很好地利用自己的时间。

事实：拖延来自面对冲动时的软弱和不能有效地思考。

奈飞公司[①]揭示了你的某些行为特点，你现在就应当关心它们；它们一直处在你和你想做成的事情之间。你若有奈飞的服务，尤其若是你能在你的电视上播放它提供的流媒体，你就很可能逐渐积累起数百部电影的存储，并以为自己日后会观看它们。

看看你储存的影视光碟。为什么其中有那么多的纪录片和故事片落满了灰尘？此刻，你可以凭着记忆，从中抽出《死囚漫步》[②]的封面。你为什么一直没看过它？

你买的影碟越来越多，你租来的影碟也越来越多，你却从来不看，这是为什么？对这个问题，心理学家们的确知道答案。同样的理由，也能解释你为什么相信你总有一天会在你生活的其他方面作

① 奈飞公司（Netflix, Inc.）：美国最大的在线光盘租赁公司，并提供流媒体在线点播服务，成立于1997年，总部位于加利福尼亚州。——译注

②《死囚漫步》（*Dead Man Walking*）：1995年出品的美国影片，根据真实故事改编，又名《死囚上路》。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

出对你最有益的事，却极少那么去做。

1999年，理德（Read）、劳温斯坦（Loewenstein）和卡亚那拉曼（Kalyanaraman）作了一项研究。他们让受试者从24部影片中选出三部。其中一些片子属于通俗的（lowbrow），例如《西雅图不眠夜》（*Sleepless in Seattle*）和《窈窕奶爸》（*Mr. Doubtfire*）；另一些片子是高雅的（highbrow），像《辛德勒的名单》（*Schindler's List*）和《钢琴》[1]。换句话说，这是让受试者在两类影片中作出选择：一类非常有趣、容易被忘掉；另一类能被记住，却需要努力领悟意义。受试者挑出影片后，必须马上把它看完。于是，受试者们又用了两天看完第二部影片，再用了两天看完第三部影片。大部分受试者选出的三部影片中都包括《辛德勒的名单》。他们知道它是一部极好的影片，因为他们的朋友们都这么说，它还获得了几十项最高奖。但是，大多数受试者却不会选择在第一天观看《辛德勒的名单》。相反，他们在第一天大多选择观看通俗的片子。第一天观看内容严肃的影片的受试者，只占受试者总数的44%。当知道自己必须立即观看自己选出的影片，大多数受试者选择了喜剧片，例如《面具》[2]，或者选择了动作片，例如《速度》[3]。受试者先制订了计划，把高雅影片选为第二部电影的占63%，选为第三部电影的占71%。三位研究者再次实验时，要求受试者必须连续看完所选的三部影片。受试者选择《辛德勒的名单》的次数比第一次实验中少了13次。研究者们的直觉是：为了将来吃到健康食品，人们会先吃垃圾食品。

多年来的很多研究都表明：你的主意往往随着时间改变。若问你一星期之后想要水果还是蛋糕，你通常都会说要水果。一星期后，若给你一片德国巧克力蛋糕和苹果，你多半会更喜欢那块蛋糕。

---

①《钢琴》（*The Piano*）：澳大利亚1993年出品的故事片，又名《钢琴课》、《钢琴别恋》。——译注

②《面具》（*The Mask*）：美国1994年出品的喜剧片。——译注

③《速度》（*The Speed*）：美国1994年出品的动作惊悚片。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

正因如此，你存储的影碟中才充满了你并不去看的大量影片，你看的是《居家男人》[①]。你对现在看什么、以后再看什么影碟的选择，就像在糖棒和胡萝卜之间的选择。你订计划时，你更理性的头脑指出了有营养的一种，但没有多会儿你却会选择味美的一种。

这种现象，有时被称为“当前偏见”（present bias）——不能理解你的选择会随着时间改变，你现在想要的跟你以后想要的，并不是同一种东西。“当前偏见”解释了你为什么买来了生菜和香蕉，后来却忘了吃，只好把它们扔掉。由于“当前偏见”，你小时候才会奇怪大人们为什么没有更多的玩具。由于“当前偏见”，你作出的今后第十年的决定才会跟你今年的决定一模一样，而你这一次是认真的。你决定减肥，逐步地练就六块腹肌（six-pack abs[②]），再使磅秤的指针偏转。

你称了自己的体重。你买来了教你减肥的光盘。你制订了减肥计划。一天，你要决定是去跑步还是去看电影，你选择了看电影。另一天，你跟朋友们外出吃东西，可以选择吃干酪汉堡或者蔬菜沙拉。你选择了干酪汉堡。这种情况出现得更频繁，可你一直在说你能抽出时间减肥。你要在星期一开始减肥，可是要过一星期才是星期一。你屈从于上千个借口，拖延减肥。冬天到了，你似乎已经知道：你要到来年才能实施你的减肥计划。

拖延（procrastination）自动地表现在你生活的各个领域中。

直到最后一分钟，你才去购买圣诞节礼物。你一拖再拖，不去看牙医，或者不去检查身体，或者不填报纳税单。你忘了去登记参加投票选举。你忘了给你的汽车换油。厨房里的盘子越摞越高。你难道不该现在就洗洗你的衣服，使你一个星期天的时间不会浪费在清洗你所有的衣服上？

---

①《居家男人》（*Family Guy*）：美国福克斯电视公司1999年开播的系列喜剧动画片，又名《恶搞之家》。——译注

② six-pack abs：ab为美国俚语，由abdomen（腹部）一词前两个字母构成，意为腹肌。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也许，去玩“愤怒的小鸟”[①]的风险大于去做仰卧起坐。你还可能必须在最后期限之前提交论文、申请贷款、归还借书。

你会抽时间去做。你明天就开始做。你会抓紧时间学习外语，或者学习演奏一种乐器。你一天当中要读的书越来越多。

不过，你去做之前不妨检查一下你的电子邮件。你该关闭“脸谱”[②]的页面，别让它妨碍你做事。去买一杯咖啡也许会使你动起来，买杯咖啡用不了多少工夫。你以前的表现也许能说明你喜欢那么做。

你可以抗拒这种冲动。你可以买一张空白计划表，给你的手机装个做事计划程序[③]。你可以给自己写一些提醒你去做事的便条，或填写日程表。你可以变成研究生产率成瘾的人，周围摆满了评估效率的仪器，好让生活更有效率。可是，这些工具本身却根本帮不了你，因为问题并不在于你不会有效利用时间，而在于你大脑的内战中有个坏参谋。

在人类的经验中，“拖延”这种元素极为普遍深入，以至帮你摆脱这个不良习惯的待售书籍至少有600种，仅今年（2011年）就出版了120种有关这个话题的新书。显然，这是个人人都认识到的问题，那么，克服拖延为什么如此之难?

要解释这个问题，请考虑一下棉花糖[④]的力量。

从20世纪60年代末到70年代初，美国心理学家、斯坦福大学教授沃尔特·米歇尔（Walter Mischel，1930年生）做了一些实验，其中，他和他的研究者们跟儿童做了一项交易。孩子们坐在桌前，桌上有个铃铛和一些好吃的。他们可以挑选椒盐饼、饼干或者一大

---

① “愤怒的小鸟”（Angry Birds）：芬兰罗维奥游戏媒体开发公司（Rovio Entertainment）2009年12月发布的网络和手机触控游戏，风靡全球。——译注
② “脸谱”（Facebook）：美国最大的社交服务网站。——译注
③ 做事计划程序：（to-do list application），指任何一种应用软件，可以生成待做事项列表、设置截止日期并设置提醒，使人不忘记任何想做的事。——译注
④ 棉花糖（marshmallow）：一种海绵状软糖，由食糖、玉米糖浆、水、白明胶和葡萄糖搅拌而成，具香草味，色彩鲜艳。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

块棉花糖。研究者让那些孩子选择：或者立即就吃那些好吃的，或者等几分钟再吃。他们若等几分钟，得到的奖励就会加倍，得到双份好吃的。他们若不愿等就必须摇铃，研究者听见铃声，便会结束实验。

一些孩子根本不想控制自己，马上开始吃。另一些孩子先是紧盯着想吃的，终于屈服于诱惑。许多孩子都因此而被苦恼折磨，绞着双手和双脚，移开目光。有些孩子发出了愚蠢的抱怨声。最终，三分之一的孩子没能抵御住诱惑。经过了几十年，当年这个关于延迟的奖励的实验，如今促成了关于“元认知”（metacognition）——即对思维的思考——的一些发现，它们远远有趣得多。

米歇尔调查了所有受试者后来从高中、大学到进入成年的生活，他们成年后逐渐有了孩子、债务和工作。这项研究表明：能为了后来更好的结果、克服获得短期奖励欲望的孩子，并不比其他的孩子精明，也并非不那么贪吃。他们只是更懂得怎么说服自己去做最有利于自己的事情。他们看着墙壁，而没有看食物。他们轻轻地跺脚，而没有去闻糖果。对所有的受试者来说，等待都是折磨，但其中一些人却知道：坐在那里，紧盯着美味的、大块的棉花糖，却不向它投降，这简直不可能。当年较好抑制了抓起棉花糖的欲望的孩子，也用同样的力量从生活中压榨出了更多。当年那些很快就摇了铃的孩子，其性格更多地影响了他们以后的行为。一些坚持到最后、没吃棉花糖的孩子，其SAT[①]分数比吃了棉花糖的孩子平均高200多分。

思考我们的思维——这是关键。在选择“应当”（should）还是“需要”（want）的斗争里，一些人了解到了某种至关重要的情况：“需要”从不曾消失，永远存在。拖延其实就是选择“需要”而不选择“应当”，因为你没有应对未来可能受到的诱惑的计划。事实上，你很不善于预测自己未来的心理状态。何况，你也很不善

① SAT：全称Scholastic Assessment Test（学术能力评估测试），美国大学入学的标准化测试，由美国大学委员会（College Board）主办，批判性阅读、数学、写作三部分试题各占800分，考试总时间为3小时45分钟。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

于在现在和未来中作出选择。“未来”是个说不清的地方，其中一切都可能出错。

假如我现在给你50美元或者一年后给你100美元，你选择哪个？很显然，你会选择现在就得到50美元。毕竟，谁知道一年当中会发生什么事，难道不是吗？好吧，假如我五年之后给你50美元，或者六年之后给你100美元呢？除了增加了等待的时间，其他一切都没变，但就现在而言，等待获得100美元却似乎是很自然的选择。你反正不得不长时间地等待。具备纯理性的人会认为“更多毕竟是更多”，并每次都选择更多的数量；但你却不是具有纯逻辑思维的动物。面对两种可能得到的报酬，你更可能选择你现在就能得到的，而不选择以后才会得到的——即使以后的报酬远远高得多。此时此刻，整理你电脑里的文件夹，似乎比完成某件必须在一个月后完成的任务（完不成它，你会失去工作或者文凭）有益得多，因此你直到必须完成的前夜才去完成。假如你考虑一个月后哪个更有价值——是继续挣到薪水，还是让你的电脑桌面完美——你会选择更有益于你的。你不得不等待时，往往想使自己更加理性，这种倾向叫作“双曲线折扣”①，因为随着时间的推移，你越来越不重视后来更高的薪水，这种倾向会在图表上显示出漂亮的斜线。

从进化的角度说，总是把赌注押在确实的“现在”上，这很重要；你的祖先们不必考虑退休和心脏病。在你的大脑进化的那个世界里，你可能活不到能看见你的孙子女的年纪。你大脑中属于愚蠢的猴子的那个部分，现在想的是吞掉糖果、深陷债务。

“双曲线折扣”把“未来”变成了随意之地，把你不想做的事情都扔进了那里，但你也会出于同样的理由，让未来的计划承担过多的任务。为把事情做完，你用尽了时间，因为你想：在未来（未来充满了可能性，是个神秘的、充满幻想的王国），你会比现在有

---

① 双曲线折扣（hyperbolic discounting）：一种经济学理论，认为人们作决策时更重视现在的效益而不是未来的效益。双曲线折扣是指把来得越早的效益看得越重，例如选择为了今天的快乐而承受以后的更多痛苦。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

更多的富裕时间。

要知道你多么不善于对付“拖延”，最好的办法之一是看看你如何对待最后期限。我们不妨设想你在一个班级里，三个星期后必须完成三篇研究论文，导师同意由你自己确定交论文的最后日期。你可以选择每星期交一篇论文，或者一星期后交两篇论文、再过两星期后再交一篇。你还可以选择在最后一天交三篇论文，或者每星期各交一篇。你甚至可以选择第一个星期结束时就交三篇。这全在你，但你一旦决定了，就必须照此执行。你若错过了最后期限，就会得到一个又大又圆的“0”分。

你怎样选择？最合理的选择是最后一天交上三篇论文。如此你会有大量的时间，为了全部三篇论文而用功，写出质量最好的论文。这似乎是明智的选择，但你没那么聪明。

2002年，克劳斯·沃腾布劳克（Klaus Wertenbroch）、丹·艾瑞雷（Dan Ariely）进行的一项研究中，也要求受试者作出同样的选择。他们把受试者分成三个班级，每个班级都必须在三个星期后交三篇论文。A班必须在学期的最后一天交三篇论文；B班必须在三个不同的最后期限当中作出选择，并严格执行；C班必须每星期交一篇论文。哪个班的得分更高？ C班（即规定了三个最后期限的班）做得最好。做得次好的是B班（即必须事先选择最后期限，但选择完全是自由的）。做得最差的是A班（其最后期限只有一个，即学期的最后一天）。能在三个不同的最后期限中自由选择的学生，大都用了一星期左右的时间去做自己的事情。他们知道自己会拖延，因此确定了自己不得不去写论文的时间段。尽管如此，过分乐观的走读生还是会要么拖到最后一分钟，要么选择不切实际的目标，使全班的总分下降。没有任何指导方针的学生，往往全都拖延完成作业，直到最后一星期才写全部三篇论文。没有其他选择、不得不放弃拖延的学生做得最好，因为其中没有走读生。一些人惯于拖延工作或者过分自信，又不肯对自己承认，他们没有机会愚弄自己。

你如果不相信你会拖延，不相信你会凭空以为自己是努力工作和

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

支配时间的能手，你就永远制定不出策略，用智慧战胜你的弱点。

拖延是一种冲动；它是到了超市结账处又购买糖果。拖延又是“双曲线折扣”，选择当前能确实得到的东西，放弃遥远未来的朦胧前途。你必须善于思考你的思想，克服你的拖延。你必须懂得：此刻坐着读这本书的是你，未来某个时刻中的你会受到一些不同的意念和欲望的影响；你的大脑功能，会有个和你现在不同的调色板，用于描绘现实。

当“现在的你”（*now-you*）必须选择为了应考而学习、不去外面的俱乐部，必须选择吃蔬菜沙拉、不吃蛋糕，必须选择写论文而不去玩视频游戏，你就会懂得成本与回报事关成败得失。窍门是承认一个事实：“现在的你”并没面对那些选择，作出选择的正是“将来的你”（*future-you*）——而他却不堪信任。“将来的你”会屈服，于是你又回到了“现在的你”，并会感到软弱和羞愧。“将来的你”必须说服“现在的你”去做有益于双方的事情。正因如此，许多人才会采用“营养食谱”（*Nutrisystem*）之类的减肥计划。“现在的你”往往会花很多钱购买一大箱子食品，而“未来的你”却不得不去对付它们。怀有这种思想的人们应该使用“自由”（*Freedom*）之类的程序，那种程序能使互联网在电脑上失效多达8个小时。这种工具能让“现在的你”防止“将来的你”破坏你的工作。

心理成熟者能思考人的思维，思考头脑的状态，思考环境和背景。他们能做成事情，不是因为他们的意志力或欲望更强，而是因为他们懂得：追求效率是对抗人类一些幼稚的原始偏好的博弈，这些偏好就是追求快乐和新奇，它们永远都不会被逐出人心。你最好努力用智慧战胜你自己，而不要通过在日历上标出一些日期，或者给紧迫之事设定最后期限，作出一些空头承诺。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



7. 常态偏见

误解： 灾难来临时，你会产生“斗争还是逃跑”的直觉并感到惊慌。

事实： 面对危机，你常常变得异常平静，伪称一切正常。

假如你知道一股可怕的、宽达一英里的自然力正朝你家的房子运动，你会怎么做？你会不会给你所爱的家人打电话？你会不会跑到屋外，去观察即将到来的风暴？你会不会跳进浴缸，用床垫把自己遮盖起来？

你在生活中无论遇到了什么情况，你对任何局势的分析，最初都会参照被你视为常态的背景，再用新信息去比较、对照你所知的常见情况。正因如此，你往往会把奇特的、令人担忧的情势解释为常态，仿佛它们是日常情况的一部分。

1999年，美国在三天里刮起了几场可怕的龙卷风，横扫了俄克拉荷马州的乡村，造成了重大的人员和财产损失。其中一种魔怪般的自然力，后来被称为“克里克-摩尔F5龙卷风”（Creek-Moore F5）。这个名称里的“F5”来自“增强式藤田级数”（Enhanced Fujita Scale），其等级从EF1到EF5，表示龙卷风的强度。强度达到最高等级的龙卷风，数量不到龙卷风总数的1%。强度为4级的龙卷

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

风，能吹得汽车在空中飘，能把房屋夷为平地。要达到“增强式藤田级数”的5级，龙卷风的时速必须超过200英里。“克里克-摩尔F5龙卷风”的时速达到了320英里。那场龙卷风到来前13分钟发布了警报，但在那个恶魔即将到来时，很多人都一无所为。他们四处乱转，盼着那个杀手会放过他们。他们并没设法逃往安全之地。最终，那只巨兽摧毁了8000座房屋，杀死了36人。若是根本没有发布警报，死去的人一定会更多。例如，1925年，一场类似的龙卷风就杀死了695人。那么，假如事前真的发布了警报，一些人为什么不响应采取行动的号召，设法躲开那个巨怪呢？

龙卷风研究者和气象学家，深知并料到了人们在危险面前犹豫不决的倾向。一些人选择安然地面对喷放台风和龙卷风的风暴云团，这样的故事很常见。气象专家、处理紧急情况的工作者知道：恐惧一旦进入你心中，你会表现出一派平静。心理学家把它称为“常态偏见”（normalcy bias）。最早的研究者们称它为“消极恐慌”（negative panic）。面对紧急事件却忘了自我保护，这是一种起反作用的奇怪倾向，常常预示着各种事故（从船只沉没，到露天体育场撤离观众）造成的致命后果。灾难片对人们面对灾难的描述完全错了。你和其他人听到了警报，并不会一边尖叫，一边使劲挥舞双臂，即刻撤离。

马克·斯温沃德（Mark Svenvold）在他的《坏天气》[①]一书中，谈到了“常态偏见”的巨大传染性。他回忆说，人们常常尽力使他相信：逃避迫近的毁灭时要保持冷静。即使发布了龙卷风警报，人们还是以为那是别人的事情。抱着树桩的人们竭力使他感到羞耻，使他克制自己，这样他们就会保持平静。他们不想让他妨碍他们感到一切正常。

无论灾难有多么严重，“常态偏见”都会悄悄地溜进大脑。无

① 《坏天气》（*Big Weather*）：全名《坏天气：在美国中部跟踪龙卷风》（*Big Weather: Chasing Tornadoes in the Heart of America*），2005年4月出版，讲述作者2004年5月之后在美国龙卷风灾最严重的五个州跟踪龙卷风的故事。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

论是你还有几天逃难时间、听到了大量的警告，还是你根本不知道自己几秒钟后是生是死，都会出现“常态偏见”。

试想一架波音747客机长途飞行后正在降落，你就在那架飞机上。当飞机最接近地面时，你听见了起落架在跑道上发出的吱嘎声，你忍住了一次放心的轻叹。飞机关了引擎，你松开了扶手。你感到了400位乘客准备下飞机时的匆忙。飞机向终点线滑行的乏味过程开始了。你回忆着自己在这架巨大的客机上的一些时刻，想到这是一次愉快的航行，它颠簸的次数不多，你周围的乘客也都很有趣。你想收拾你的行李，准备解下座位上的安全带。你朝窗外望去，想看清雾中某个熟悉的东西。没有任何警告，一阵阵热气和压力的冲击波吹进了你的身体。一股可怕的气流撞击着你的各个器官，冲进了飞机的各个角落。一声巨响冲进了你的耳膜，回荡在过道里，就像两列火车在你下巴底下相撞。爆炸声充满你周围的空间，冲进每一道缝隙、每一个缺口。一道道火焰倾泻在过道里，在你头顶上方燃烧，在你脚下燃烧。火焰很快退去，留下了无法忍受的热浪。你的一片片头发化成了灰烬。你现在听见的，只有大火发出的爆裂声。

试想你此刻就坐在这架飞机里。飞机的上半部分已经没了，你能看见头上的天空。火柱越来越多。机身两侧的破洞通向自由，能使你逃出险境。你会作出什么反应?

你也许以为你会跳起来大喊：“大家赶快离开这个地狱吧！”若不是这样，你也许会想象自己像胎儿那样蜷起了身子，惊恐万分。这两种情况都不大可能出现。你可能作出的反应，比这些更不可思议。

1977年，在加那利群岛一个名叫“特内里费”的岛上①，一系列

① 加那利群岛（Canaries）：位于非洲西北部大西洋上的火山群岛，离非洲西海岸130多公里，离西班牙约1100公里，1497年后成为西班牙的殖民地，是西班牙的飞地和自由港。特内里费（Teneriffe）为其中最大的岛。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

错误导致了两架巨大的波音747客机相撞，其中一架正准备起飞[①]。

泛美航空公司（Pan Am）的一架载有496人的客机，正在浓雾中沿着跑道滑行，荷兰航空公司（KLM）的一架载有248人的客机要求指挥塔台同意它在同一条跑道上起飞。大雾浓重，KLM机组看不见另一架飞机，指挥塔台也看不见这两架飞机。KLM机组误解了塔台的指令。他们以为塔台同意起飞，便快速驶向另一架飞机。空中交通管理员想警告他们，可是无线电干扰弄乱了通讯。KLM客机的机长看见另一架飞机出现在正前方，但太迟了。他努力刹车，飞机尾部还拖在地面上，但飞机已经无法躲开。KLM客机的一半机身以160英里的时速撞进了Pan Am客机。机长大叫起来。

KLM客机撞上了Pan Am的喷气客机，弹起500英尺，又在可怕的喷气燃料爆炸中翻倒。飞机上的每一个人都被炸成了碎片。烈火熊熊，一直燃烧到了第二天。

救援人员来到了停机坪上，却没有把车开向Pan Am客机；相反，他们冲向了燃烧着大火的KLM客机。有20分钟，消防员和急救员在一片混乱中都认为自己在处置一架飞机，都以为远处雾中冒出火焰的只是飞机的残骸。Pan Am客机上的幸存者并没得到营救。发动机仍然在全速运转，因为驾驶员在最后一秒钟曾试图停机，而机组人员却无法关机，因为电线已被切断。撞击掀掉了这架747客机上半部机身的一大半。机舱里到处是破碎的尸体。火焰在成堆的尸体上燃烧。整个飞机燃起了大火。浓烟覆盖了机身。人们要活命就必须迅速行动。他们必须解开安全带，穿过混乱，走到未受破坏的机翼上，然后下跳20英尺，跳到飞机残片上。逃出来虽有可能，但不是每一个幸存者都愿意逃出来。一些人立即行动起来，给家人或陌生人解开安全带，把他们推到舱外，使他们脱险。另一些人却留在机舱里，被火烧死了。没过多久，飞机的主燃料箱爆炸了，炸死了70个已经逃到舱外的人。

---

① 这次事故发生在1977年3月27日，583人在其中丧生。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

据阿曼达·瑞普利（Amanda Ripley）《不可思议》（*Unthinkable*）一书所写，此次事故的调查者后来说，第一次撞击的幸存者被大火烧到之前，还有一分钟的逃跑时间。那一分钟里，好几十个本来可以逃出的人并没行动，而是瘫在原地没动。

在生死攸关的几十秒钟里，为什么那么多人会犹豫不决？

心理学家丹尼尔·约翰逊（Daniel Johnson）缜密地研究了这种奇怪的行为。在研究中，他采访了特内里费岛撞机事故的幸存者，还采访了其他灾难（例如摩天楼火灾、沉船）的幸存者，以弄清为什么一些人逃跑、一些人不逃。

约翰逊采访了Pan Am客机的两位幸存者保罗·亥克和芙洛伊·亥克夫妇。他们回忆说：他们匆忙寻找逃出机舱的路时，一些乘客却呆坐不动；他们快速跑过另一些人身边，那些人也根本没有努力站起身来。

在灾难发生的最初瞬间，就在飞机舱顶被掀开的一刻，保罗·亥克朝妻子芙洛伊看了过去。她当时一动不动，呆坐在座位上，弄不清发生了什么。保罗大喊起来，叫妻子跟着他走。他们解开安全带，握紧对方的手。保罗带着妻子刚出机舱，机舱里就冒出了浓烟。芙洛伊后来知道，她本来可以救一些半昏迷的人，办法是朝他们大喊，要他们跟着自己走，但她自己当时也头昏目眩，盲目地跟着丈夫走，根本不知道怎样逃生。几年以后，《奥兰治县报》（*Orange County Register*）采访了芙洛伊·亥克。她告诉记者，她记得自己跳出机舱裂口时回头看了一下。她看见自己的一位女友还坐在座位（它就在她和丈夫的座位旁边）上，双手抱膝，眼镜也掉了。那位女友被火烧死了。

在一切危险事件（例如沉船、高楼火灾、开枪暴乱或者龙卷风）中，你都有可能因为大量不明信息的危险流动而不知所措，作不出任何反应。你会犹豫不决，脑子里一片空白。你甚至会躺倒。若没有人来帮助你，你就会死。

兰开斯特大学的心理学家约翰·利奇（John Leach）也研究了

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“在压力下呆立不动”的现象。他说，在灾难性事件中，当毁灭迫近时，75%的人都不能作出理性的反应。在危急时，钟形曲线①两边大约15%的人，其反应要么是意识到了危险却心情平静，要么是慌乱哭泣，惊恐万状②。

约翰逊和利奇的研究表明，存活下来的人都为应付最坏情况事先作了准备，并作过演练。他们研究过紧急情况，或者建造了藏身所，或者参加过练习。他们寻求生存，思考自己该怎么做。他们想象自己像儿童一样置身大火中或刚逃过一场台风。在灾难中，这些人并不深思熟虑，因为他们事先已经深思熟虑，而周围的人却是灾难临头才开始思考。

“常态偏见”就是在危机中一无所为，伪称一切都仍像以前一样正常并可以预料。战胜了“常态偏见”的人作出了行动；不能战胜它的人没有任何行动。前者行动时，后者还在考虑是否应该行动。

正如约翰逊指出的：身体作出反应之前，大脑必须经历一个全过程——认知、识别、领悟、决定、执行的全过程，然后才会作出行动。没有任何办法加速这个过程，但你可以练习，使这些步骤成为你的习惯而不再显得复杂，因而不再会使大脑反复地计算。约翰逊把这个过程比喻为演奏乐器。你若从没在吉他上弹过C大调和弦，你演奏时就不得不去想它的指法，再笨拙地按下几根琴弦，让吉他发出笨拙的和弦声。只需练几分钟，你就能不那么刻意地弹出和弦，使吉他发出的声音比较令人愉快。

准确地说，“常态偏见”并不是一见到危险迹象就呆立不动，像兔子见了蛇，它是人类可能作出的真实行为。突然停止行动、盼望最好结果，这叫作“恐惧性心律缓慢”（fear bradycardia），

---

① 钟形曲线（bell curve）：又称正态曲线，是表示常态分布机率密度的函数曲线，心理学用它描述人的特性量值的常态分布。——译注

② 即在危急时，“心情平静”者和“惊恐万状”者各占15%。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

它是一种自动的、不由自主的本能。有时它被称为“惊恐性运动失能”（tonic immobility）。瞪羚之类的动物感到附近有捕食者时会一动不动，身体伏在地面上，希望以此欺骗捕食者跟踪猎物动作的能力。一些动物甚至会装死，使自己处于所谓“假死状态”（thanatosis）。

2005年，里约热内卢大学的研究者诱导出了人类的“恐惧性心律缓慢”反应，其方法只是让受试者观看受伤者的照片。受试者一看到照片，立即心律骤降，肌肉僵直。准确地说，灾难中会出现这种行为，但这些受试者的反应，却不同于“常态偏见”的反应。

你的行为大多是降低焦虑的尝试。若一切平安无事、都在预料之中，你就知道自己毫无危险。“常态偏见”是一种自我安慰，即相信一切正常。只要你能固守你的“常态偏见”，相信世界上根本没有坏事发生，你就不会感到焦虑。“常态偏见”是一种心理状态，你试图通过相信一切仍处于常态，来使一切正常。

“常态偏见”就是不肯相信可怕的事件也会影响到你，即使你有各种理由以为与你无关。在灾难性事件中，你最先产生的感觉，很可能是极度需要感到安全。当你知道自己不可能安全，你就会做起置身安全的白日梦。

“9·11”恐怖袭击的幸存者们说，他们还记得，他们离开办公室和休息间以前收拾了自己的东西。他们穿上了外套，给亲友打了电话。他们关上了自己的电脑，彼此交谈。即使在下楼时，大多数人仍然步履悠闲——没人尖叫，没人奔跑。任何人都不必说“大家要保持镇定”，因为人人都没感到不安。他们通过种种常态的行动，祈求世界恢复常态。

要减轻面对迫近的毁灭时的焦虑，你首先要坚信自己已知的东西，再仔细地向别人了解信息。你应当主动和同事、朋友、家人交谈。你要密切关注电视和广播。你要跟其他人交换信息，把你当时知道的告诉给他们。一些人认为，这就是当年“克里克-摩尔F5龙卷风”迫近时一些人的做法，那场龙卷风使另一些人放弃了避难。事

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

实证明：在恐怖事件中，用以识别事态的一切手段、你习惯了的一切常规行为，全都毫无用途。危急情况太陌生了，太暧昧了。你往往呆立不动，这不是因为惊恐压倒了你，而是因为常态消失了。

阿曼达·瑞普利把你呆立不动的瞬间称为“自发性怀疑”（reflexive incredulity）。你的大脑试图领会它获得的资料，但你内心最深处的愿望却是：你想要你周围的每一个人都使你放心、告诉你坏事并没出现。你一直等待出现这种情况，哪怕它分明不会出现，你还是在等待。

这种固守“常态偏见”的行为模式，一直会持续到轮船倾覆或大厦移位。你会保持平静，直到龙卷风把一辆小汽车吹过你的屋顶，直到台风刮断输电线。你周围的人若全都微笑着等待信息，你也会这么做。

深入研究过撤离过程的人——最先作出反应的人、建筑师、露天体育场的管理人员、旅游业——都意识到了“常态偏见”，并在各种手册和行业杂志里提到了它。1985年，《大规模紧急事件和灾难国际杂志》（*International Journal of Mass Emergencies and Disasters*）发表了一篇论文，其作者是日本东京大学的社会心理学家三上俊二（Shunji Mikami）和池田谦一（Ken’Ichi Ikeda）。他们指出了你在灾难事件中常会采取的几个步骤。他们说，你往往首先参照你熟悉的背景去分析形势，大大低估事件的严重性。在几秒钟就能决定生死时，瞬间的“常态偏见”就会使人付出生命的代价。他们说，此刻你会按照一种意料之中的行为次序行事。首先，你会从你信任的人那里寻找信息，然后跑向你附近的人们。其次，若有可能，你会联系你的家人，然后你才会开始准备撤离或寻找避难处。最后，做完了这一切，你会开始行动。三上和池田说，你若没有理解情况的严重性，若从未得到在类似情况下该怎么做的忠告，你就很可能浪费时间。更糟的是，你若重走“比较和对照”的老路，你犹豫不决的时间还会更长。所谓走“比较和对照”的老路，就是让你自己相信：正在迫近的危险跟你以前见过的差不多——这就是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

"常态偏见"。

他们以1982年长崎大水灾[①]为例。长崎每年都会发生轻度的洪水，居民们都以为大量降雨只不过是人们熟悉的常态。但他们不久就知道了水越涨越高，比往年的涨速快得多。下午4点55分，政府发布了水灾警报。即使如此，一些人还是等着观看洪水究竟多么不同于往年、究竟如何不同寻常。到晚上9点，只有13%的居民撤离。最终，265人死于大水灾。

我记得，"卡特里娜"飓风[②]袭击我在密西西比州的房子时，我去了杂货店买食品、饮水和补给品。使我感到震惊的是：当时那么多人的汽车里只有不多的几片面包和很少几瓶苏打水。我记得，他们神情沮丧地在我后面排队，而我却买到了瓶装水和罐头食品。我对他们说："抱歉，但无论怎么准备都不过分。"他们是怎么回答的呢？"我可不认为这是个好买卖。"我常想知道：若是停了电、道路无法通行，那些人在这两个星期里会怎么过。

"常态偏见"是一种你摆脱不了的倾向。生活的每一天都显得既平淡又平庸，因为你已经习惯于如此看待它。你若不这样，就无法处理过分充斥的信息。不妨设想你搬进了新公寓或者新房子，或者买了一辆新轿车或新手机。最初，你注意一切，用好几个小时适应环境或调整家具。不久之后，你就习惯了常态，听任事情自然地发展。你甚至会忘了你新居的某些方面，直到一位来访者对你指出了它们，你才发现。你适应了你的环境，因此，只有什么事出了毛病，你才会注意到它；否则，生活就会充满噪音、全无信号。

尽管如此，这个习惯有时还是能造就静态的背景，而忽视这种

---

① 1982年长崎大水灾：发生于1982年7月23日，日本长崎市23346户人家进水，其中1193户房屋倒塌或损坏。交通、通讯、电力等生命线系统完全陷入了瘫痪。它是国际特大城市水灾事件之一。——译注

② "卡特里娜"飓风（Hurricane Katrina）：2005年8月出现的一场五级飓风，在美国新奥尔良造成了严重破坏，美国的受灾范围几乎与英国国土面积相当，被认为是美国历史上造成损失最大的自然灾害之一。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

背景导致的毫无行动。有些时候，你在不该发现静态时看到了静态，你在渴望常态时看到了常态，其实根本就找不到常态。例如，飓风和洪水会太大、太慢，因此不会使你害怕，不会使你行动起来。你其实看不见它们正在到来。三上、池田和其他专家的意见是：你的对策应当是效法那些能提供帮助的人，效法那些比你更了解危险的人。若能传播足够的警告和指导，那些事情就会变成新的常态，你就会立刻行动起来。

“常态偏见”还会升级到更大的事件。全球气候改变、石油峰值[①]、肥胖症、股市崩盘，这些都是此类更大、更复杂事件的例子，人们在其中没有采取行动，因为很难想象如果预料成真，生活将会变得多么反常。日常的媒体过分宣传了某些事件，包括千年虫[②]、猪流感、“非典”（SARS）等等，引起了人们的恐慌，在全球范围内加剧了“常态偏见”。左翼和右翼的政治家都提出了警告：只有按照这种或那种方式投票选举，才能防止危机。有了这么多嗥叫的狼，所以，当我们听到警告，当信息真的不是噪音，我们才很难判断被大大搅乱了的信息。第一个本能反应，就是衡量所说情况的真实程度，而只有问题超过了极限、变得再也不能被忽视时，再采取行动。当然，往往已经为时太晚。

---

① 石油峰值（peak oil）：指一个地区石油的最大开采量。20世纪50 年代，美国石油地质学家哈伯特(Hubbert) 提出的“石油峰值理论”认为：石油是不可再生资源，任何地区的石油产量都会达到最高点；达到峰值后，该地区的石油产量将不可避免地下降。一些研究机构预测，2020年将出现世界石油峰值。——译注

② 千年虫（Y2K）：指计算机系统无法自动辨识年序，所有的软硬件都可能因为日期的混淆而产生资料流失、系统死机、程序紊乱、控制失灵等问题，从而造成损失和灾难。Y2K是Year 2000的缩写。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



8. 内省

误解： 你知道你为什么喜欢某些事物，也知道你为什么会产生某些感情。

事实： 你并不知道某些情感状态的来源，你不得不解释它们时，完全可能编造出一些理由。

试想一幅被世人公认为美的画，例如凡·高[1]的《星夜》那样的油画。现在试想你必须写一篇文章，说明那幅画为什么广受欢迎。去写吧，想出一个合理的解释。不，不要总是读书。努努力吧。解释一下凡·高为什么这么伟大。

你是否非常喜欢某首歌曲或某幅照片？也许有一部电影或者一本书，你在多年里反复地去看。去吧，想象一件你喜欢的东西。现在，请你用一句话解释你为什么喜欢它。很可能出现的情况是：你发现那个理由很难诉诸语言，但若一定要你这么做，你大概会编出一些理由。

问题在于：研究表明，你的解释也许是十足的胡说八道。1990

① 凡·高（Van Gogh，1853—1890）：荷兰后印象主义画家，其名画《星夜》（*Starry Night*）作于1889年。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

年，弗吉尼亚大学的心理学教授提摩太·威尔逊（Timothy Decamp）用“海报实验”（Poster Test）证明了这一点。他把一组学生带进一个房间，让他们观看一些海报。他告诉学生，可以拿走其中任何一幅想要的，作为礼物保存起来。然后，他把另一组学生带进房间，对他们说了同样的话，但这一次要求学生说出选择某一幅画的理由。六个月之后，威尔逊问两组学生对自己半年前的选择怎么看。第一组学生（他们只要选出自己喜欢的海报即可拿走）都很喜欢自己的选择。第二组学生（他们必须写出选择某一幅、不选另一些海报的理由）很不喜欢自己的选择。第一组学生大多选择了一幅华丽雅致的画。第二组学生大多选择了一幅构思巧妙的画，画上有一只抓着绳子的猫。

威尔逊认为，你作出必须说明理由的决定时，你会减小你情感大脑的音量，增大你逻辑大脑的音量。你脑子里有了一份正反两方面理由的清单，而按照你的脾气，你本来绝不会想出它来。正如威尔逊在其研究中注意到的，“形成好恶很像骑自行车：我们很容易完成它，却很难解释它”。

威尔逊做这项研究以前，人们普遍认为仔细思考是好事，但他却证明：内省（introspection）活动有时会使你作出某些决定，它们虽然在实际的答卷上显得不错，但其实你对它们毫无感情。威尔逊知道，美国肯特州立大学的研究者曾经证明：反思你以往的消沉往往会使你更加消沉，而不去回想往日的消沉，则会改善你的情绪。有的时候，内省会起到截然相反的作用。对内省的研究，影响了所有需要对艺术作出批评分析的行业——视频游戏、音乐、电影、诗歌和文学，都在其中。它也往往会影响对人群的分析，使市场分析似乎不是分析有关对象的本质，而是分析者找到的一些看似合理的解释，用以解释分析者自己的感情。若让人们解释其好恶的理由，他们一定会把来自其心灵深层的、情感的、原初的部分的东西，翻译成由单词、句子和段落构成的世界的语言，那是一个更高级的、符合逻辑的、理性的世界。这里

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的问题在于，头脑中那些更深层的隐秘部分，也许是无法企及的和无意识的。能被意识把握的东西，很可能跟你的好恶无关。事后，当你试图证明自己作出的决定或情感是正确的，便会担心你的解释会代表你的人品，这种担心进一步污染了你内心叙述的真实性。

在“海报实验”里，受试者大都真心选择了那幅雅致的画，而没有选择那幅有猫的、构思巧妙的画，但他们都不能对自己的选择作出合理的解释，至少不能把符合逻辑的解释写在纸上。相反，你却可以写出关于一幅鼓动性海报的各种废话。那种海报具有明确的、切实的目的。

威尔逊做了另一项实验，他给受试者看两张小照片，照片上是两个不同的人，并问哪一个更吸引人。然后，他又给受试者看了一幅较大的照片，告诉他们那就是他们选出的人，而其实那完全是另一个人。他问受试者为什么选择了那张照片上的人。受试者每一次都真心地编造出一些理由，解释自己的选择。受试者从没见过那张照片上的人，但这并没使他（她）的任务变得更困难，而其任务就是解释自己为什么在想象出来的过去喜欢那张照片上的人。

在另一项实验里，威尔逊让受试者评定果酱的等级。他在受试者面前摆了五种果酱，它们曾被《消费者报告》（*Consumer Report*）分别列为市场最佳果酱排名的第1、第11、第24、第32和第44位。一组受试者品尝了果酱，按照自己的想法列出了它们的等级。另一组受试者品尝果酱后，必须写出喜欢或不喜欢每一种果酱的理由。像在“海报实验”中一样，不必解释自己的选择的受试者，都受到了《消费者报告》里最佳果酱排名的影响。不得不进行内省的受试者，其对果酱的评定各不相同，各有所爱，并且都对自己的选择作出了解释。口味很难量化，很难用语言说明，因此，解释者就分析了果酱的其他一些方面，例如质地、颜色和黏稠度。最终，他们对这些方面的看法和无须解释自己选择的受试者并无太大差别。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

相信你理解自己的动机、愿望和好恶，这被称为“内省错觉”（introspection illusion）。你相信你了解自己，知道你为什么成了现在的你、怎样成了现在的你。你认为这些认识让你知道了未来各种情况下你该怎么做。但是，研究却得出了相反的结论。一次次的实验都表明：内省并不是探索你最深层的心理世界的活动，而是编造事实（fabrication）的活动。在回顾自己做过的事情、自己过去的感情时，你会编造出一些解释，并认为它们十分合理。若不得不对别人讲述你的过去，你就会编造出一些也能使别人相信的解释。若让你解释自己的好恶，你就不那么聪明了；解释自己的好恶，这本身就会改变你的态度。

在如今这个有了“推特”[①]、“脸谱”和博客的时代，几乎人人都在传播自己对艺术的好恶。仅凭一个事实，就能看到这一点：对电影《阿凡达》和《黑天鹅》[②]既有刻薄的批评，也有称赞，反复无常。电影《泰坦尼克号》获多项奥斯卡奖时，一些人说它完全可能是历史上最伟大的影片。现在人们却说：它虽然是一部好电影，却过于伤感；虽然是一部制作精良的影片，却分明是一部情节剧。一百年以后，人们会怎么评价它？

如今被我们视为经典的作品，在它们自己的时代却遭到过严厉的批评。记住这一点是明智之举。例如，1851年曾有人这样评论长篇小说《白鲸》（*Moby Dick*）：

这部小说把浪漫传奇和纪实报道拙劣地混合在了一起。在创作过程中，其作者一定多次想到了小说里的故事必须互相关联，却不顾这个要求。其故事的风格在几处被愚蠢的英语（而不是恶劣的英

① “推特”（Twitter）：一家提供社交网络服务和微博信息发布的私人网站，2006年6月成立于美国加州旧金山。——译注

②《阿凡达》（*Avatar*）：美国2009年12月出品的科幻冒险影片，2010年获多项奥斯卡金像奖。《黑天鹅》（*Black Swan*）：美国2010年12月出品的故事片，讲述一个芭蕾舞女演员的故事，2011年获第83届奥斯卡金像奖最佳女主角奖。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

语）毁坏了；小说对灾难的描述草率无力，意义含混。对这本荒谬的书，我们实在谈不上什么责备或赞扬。梅尔维尔先生[1]笔下的男女主人公若是被大多数读者抛弃，这也只能怪他自己，因为书中很多航海故事都属于最差劲的疯人院文学——因为他蔑视一切，而这似乎使他不屑于学习艺术家的写作技巧。

——亨利·F. 乔利，见伦敦《雅典娜神庙》报

如今，这本书被看作美国少数伟大的小说之一，并被视为有史以来最佳文学作品的范例。尽管如此，还是有一种可能，那就是没人能真正解释清楚为什么如此。

① 梅尔维尔先生：指美国作家赫尔曼·梅尔维尔（Herman Melville，1819—1891），他根据亲身经历写作的长篇寓言小说《白鲸》发表于1851年。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：[illegible] 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

9. 可用性捷思

误解： 随着大众媒体的出现，你根据来自一些事例采集的统计数字和事实，去了解世界。

事实： 你只要能找出一个平凡的事例，就不太可能相信它是平凡的；你不太可能相信你从没见过或听过的事物。

以r开头的单词，是否比以r为第三个字母的单词更多？

先想几秒钟——rip, rat, revolver, reality, relinquish。你若像大多数人一样，就会认为以r开头的单词更多——但你错了。英语中，以r为第三个字母的单词多于以r开头的单词——car, bar, farce, market, dart。相信第一个说法，这容易得多，因为想出以r为第三个字母的单词要花更多心思。你不妨试试。

即使你认识的某个人得了流感，你还是不大可能也得流感，虽说流感大多没什么危险。其实，你若从新闻报道得知某个人因得流感快死了，那一个孤立的例子就足以使你反对接种流感疫苗。相反，听见新闻报道说吃香肠会导致肠癌，你会怀疑这则报道，因为你从没见过有人因为吃香肠得了肠癌，而香肠毕竟很好吃。根据你熟悉的信息，更迅速地作出更大的反应，这种倾向叫作“可用性捷思”。

人的思想由大脑生成，大脑形成过程中受到的不同环境的影

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

响，远远多于现代世界的日常影响。在过去几百万年里，我们的大部分时间都用于和别人打交道，而他们不到150个[①]。我们对世界的认识基于一些日常生活的事例。大众传播媒体、统计资料、科学发现——理解这些事物，并不像你理解自己亲眼目睹的事物那么容易。“眼见为实”这句古谚，就是“可用性捷思”。

政治家们一直都在利用“可用性捷思”。“我认识密歇根州一位两个孩子的母亲，她失去了工作，因为她没去捐款……”，每当你听见以这种话开头的故事，讲故事的政治家就是在希望那件轶事能左右你的观点。他（或她）在赌运气，看看“可用性捷思”是否能使你以为这一个事例代表了一个更大的人群的情况。

面对实例的证据，你更容易相信某个说法；相反，你不大容易相信以数字或抽象事实为证的说法。

校园枪击事件被看作“科伦拜事件”[②]之后的一种新现象。那个事件从根本上改变了美国学校对待孩子们的方式。与此有关的几百种书籍、研讨会和电影，都是为了理解这种突发的时疫。但事实是：校园枪击事件并没增多。根据《应对恐惧的文化》（*The Culture of Fear*）一书作者巴里·格拉斯纳（Barry Glassner）的研究，“科伦拜事件”等校园枪击事件受到大多数媒体的关注以后，校园暴力事件下降了30%。“科伦拜事件”以前，孩子们很可能也遭到过枪击，只是当时的媒体没有让你知道太多的实例而已。大多数学生遭到雷击的情况，很可能是遭同学枪击的三倍，但学校还是继续严防枪击事件，就像它在任何一秒钟都会发生。

---

① 在本书第20章中，作者说：“在野生状态下，我们生活在小群人当中——通常不超过150人。”在本书第26章中，作者再次提到了这一点：“你只能和大约150个人建立和保持关系。”——译注

② 科伦拜事件：1999年4月20日美国科罗拉多州杰佛逊县科伦拜中学（Columbine High School）发生的校园枪击事件，两个学生枪杀了12名学生和1名教师，使24人受伤，然后自杀。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

美国心理学家阿摩斯·特沃斯基和丹尼尔·卡尼曼在其1973年的研究中证实了“可用性捷思”。他们让一些男性受试者听一段录音，磁带中大声念出一些名字，既包括13位名人，也包括受试者从没听说过的20个人。他们还对一些女性受试者做了同样的实验。受试者听到那些名字以后，要么必须尽可能多地说出那些名字，要么必须从词库中找出那些名字。大约66%的受试者回忆起的名人的名字大都多于不熟悉的名字；80%的受试者都说，那个名单上名人的名字多于非名人的名字。那个关于“字母r出现频率”的实验，也是特沃斯基和卡尼曼设计的。这两项研究都表明：一条信息越是容易得到，你就越容易处理它。你处理那条信息越快，你就越会相信它，越容易不去考虑其他的信息。

你买彩票时，会想象自己也会像电视上的一些人那么走运，他们抽中了彩票号码，突然成名，因为没人采访过没买中彩票的人。你被汽车撞死的几率远远大于你买中彩票，但这个信息却不像买中彩票那么容易被你知道。你看的不是统计数字，而是事例和故事。你买彩票时，担心“西尼罗河病毒”[①]传染时，寻找对儿童进行性骚扰者时，以及其他一些时候，你都首先会采用“可用性捷思”的方法，再去看事实。判断未来事件的可能性，你的根据是你是否容易把它想象出来。你若见到了大量的报道，或者心中充满了恐惧，那些想象就会遮蔽可能与你的信念相悖的新信息。

① 西尼罗河病毒（West Nile virus）：1937年在非洲西尼罗河地区的乌干达发现的病毒，通常由鸟类携带、经蚊子传播给人类。感染者大都出现发烧、肌肉疼痛等类似感冒的症状，其中小部分人会出现脑炎和脊髓炎。1999年美国首次发现西尼罗河病毒。2002年，美国路易斯安那州爆发这种病毒，使71人死亡，8月2日，州政府宣布全州进入紧急状态。2012年8月，该病毒又在美国得克萨斯州肆虐，到9月13日已造成118人死亡，上千人感染。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218098 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



10. 旁观者效应

误解：有人受了伤害时，人们马上会去帮助他。

事实：看见一个人处于危难的人越多，就越不可能有人站出来帮助他。

若是你的汽车坏在了半路上，你的手机也没了信号，你认为在哪里更有机会得到帮助——在乡村公路上，还是在繁忙的大街上？说实话，繁忙大街上会有更多的人帮你。在乡村公路上，你就不得不等好长时间才会有人路过。那么，你选择哪个？

研究表明，你在乡村公路上更有可能获得帮助。为什么？

你可曾有过这样的经历：你看见有人在路边摔伤了，却想“我能帮他，但我敢说，一定会有别人去帮他”？人人都这么想，人人都没停下脚步。这种现象叫作“旁观者效应”（bystander effect）。

1968年，一个名叫埃莉诺·布雷德利（Eleanor Bladeley）的女子在一家繁忙的大商场里摔倒，腿摔断了。在40分钟里，人们只是走过她身旁或绕开她，最后，终于有个男人停了下来，看看出了什么事情。2000年，在纽约市中央公园广场，有一群年轻男人袭击60个女子。几千人围观。没有一个人用手机报警。这两起事件里，“旁观者效应”都有责任。在人群里，你挺身助人的冲动会消失，仿佛

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人群可能提供的帮助淡化了你这种冲动。人人都想最终一定会有某个人做些什么，但由于人人都在等待，谁都没去那么做。

这种现象有个最著名的实例，那就是吉蒂·热诺沃斯①的故事。1964年一份报纸上的文章说，她在凌晨3点被一个袭击者刺伤，地点是她居住的纽约市公寓区的一个停车场。袭击者跑了，她大声呼救，但38个目击者没有一个过来救她。那个报道继续说，在30分钟的时间里，那个袭击者回来了好几次，而人们都从周围公寓楼的窗户里望着吉蒂再度被刺。这个故事后来被揭穿了，它完全是耸人听闻的报道，但在当时，其作者写它的目的却是唤起心理学家对这种现象的浓厚兴趣。这个故事发表后不久，社会心理学家们就开始研究"旁观者效应"，他们指出：一个人处于危险、急需帮助时，在场的人越多，就越不可能有人站出来伸出援助之手。

1970年，心理学家毕博·拉塔尼（Bibb Latane）和约翰·达雷（John Darley）创造了一项实验，他们在实验中故意把铅笔或硬币掉在地上。受试者有时是一群人，有时只有一个。他们这样做了6000次。结果如何？在一群受试者当中，他们得到帮助的次数占总次数的20%；只有一个受试者时，他们得到帮助的次数占总次数的40%。他们决定加大实验的难度，在下一次实验中，他们让受试者填写问卷。几分钟后，从房间墙壁上的通风孔冒出了烟，充满了房间。接着，他们做了两种实验。在第一种实验里，房间里只有一个受试者；在第二种实验里，房间里还有两个人填写问卷。只有一个受试

---

① 吉蒂·热诺沃斯（Kitty Genovese，1935—1964）：全名Catherine Susan "Kitty" Genovese，美国女子，出生于一个意大利移民家庭，其职业是纽约一家酒吧的管理员。1964年3月13日凌晨3点15分左右，她下班后在其纽约市住宅附近被非洲裔美国黑人温斯顿·莫斯雷（Winston Moseley，1935年生）刺伤，无人相救，4点15分左右在急救车上死亡。对这个事件有很多种报道，例如其中有的说邻居们并没听见呼救声。同年3月27日《纽约时报》刊登的马丁·金斯堡（Martin Gansberg）的报道说，当时有37人袖手旁观。这个说法并不准确，旁观者大约有十几个人。莫斯雷先被判了死刑，后改判终身监禁，至今仍在服刑。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

者时，受试者感到情况异常后站了起来，用了大约5秒钟。一群人注意到这个异常情况，平均用了20秒钟。只身一人时，受试者会先查看烟，再离开房间，告诉实验人员他（或她）认为某件事情出了错。在群体当中，受试者们只是坐在原处，面面相觑，直到烟浓得使他们看不见问卷。在对群体进行的8次实验中，只有3个人离开了房间；他们平均用了6分钟才站起来。

这些发现表明：惧怕尴尬，能促使一群人作出某些行动。你看见了浓烟，却不愿显得像傻瓜，因此你会瞥视另一个人，看看他在做什么。那个人想的跟你一样。你们两个都没动，因此都没表现出惊慌。第三个人看见有两个人都若无其事，他甚至更不大可能逃走。人人都彼此影响着对方对现实的认识，都在作出所谓“透明错觉”[①]的行为。你往往认为：别人只要一看你，就能说出你现在正想什么、现在有什么感觉。你认为别人能看出你真的很害怕浓烟，但其实他们看不出来。他们的想法跟你一样。谁都没有逃离房间。这种情况叫作“多元无知”效应[②]——在这种状态下，每个人的想法一样，但都以为只有自己才这么想。经过“浓烟弥漫房间实验”之后，受试者都说自己心里想逃，但由于其他人似乎都没害怕，便都以为只有自己焦虑不安。

这两位研究者决定再次增加实验的难度。这一次，他们让受试者填写问卷，同时让一位女实验者在另一个房间中大声说出她如何弄伤了自己的一条腿。单独一人时，70%的受试者离开了房间，去

---

① 透明错觉（illusion of transparency）：社会心理学术语，指以为自己的心思都会被别人看透，自己的行动都会被别人注视；其另一种表现是过分相信自己能看透别人的心思。这是一种把自己（和他人）当作透明人的认知错觉。另见本书第36章《透明错觉》。——译注

② 多元无知（pluralistic ignorance）：社会心理学术语，1931年由美国社会心理学家丹尼尔·卡茨（Daniel Katz，1903—1998）和弗洛伊德·奥尔波特（Floyd H. Allport，1890—1978）提出，指群体多数成员心中拒绝一种行为模式，但都不说出，并误以为其他大多数人都接受它，因此都观望并仿照别人的行为。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

查看那个女子的情况。在对一组人的实验中，40%的受试者离开了房间，去查看那个女子的情况。你若走过一座桥，看见桥下水中有人大声呼救，你跳进水里、救他们出水的冲动，会比你置身一群人当中时强烈得多。若只有你一个人，你就负有帮助别人的全部责任。当你想到需要帮助的人受到的伤害是他（她）的一个熟人造成的，“旁观者效应”就会增强。1978年，兰斯·绍特兰（Lance Shotland）、玛格丽特·斯托（Margaret Straw）的一项实验表明：当受试者们看见一男一女两位扮演者假装搏斗，其中的女子大喊“我真不知道我为什么会嫁给你！”，常常不会去制止他们。而那女子若大喊“我不认识你！”，65%的受试者就会去制止他们。其他很多研究也表明：只要有一个人出手相助，其他一些人也会跟着这么做。无论是献血、帮别人换汽车轮胎、向卖艺人的匣子里扔钱，还是制止打架——人们只要看见有一个人率先垂范，便会纷纷出手相助。

最后再举一个令人敬畏的例子，即“行善的撒玛利亚人”（A Good Samaritan）的实验。1973年，达雷（Darley）和柏森（Batson）让普林斯顿神学院的一群学生准备一篇讲话，谈论《圣经》里“行善的撒玛利亚人”的寓言。这个寓言的要旨是：要停下脚步，去帮助需要帮助的人。《路加福音》说，耶稣给他的门徒讲了一件事：一个旅人遭到了殴打和抢劫，被扔在路边，孤身一人。一位牧师和一个男人走过他身边，没有帮助他。但是，一个撒玛利亚人却停下脚步，帮助了他，尽管那个伤者是犹太教徒，而撒玛利亚人向来不帮助犹太人。有几组学生刚刚填写完问卷，对这个故事还记忆犹新，研究者对他们说：他们必须马上把那篇讲话交到附近的一座楼里，否则就晚了。研究者对另外几组学生说：他们还有大量时间写完那篇讲话。前几组学生在走向那座楼的半路上，一个扮演者心情沮丧，不断呻吟，装作生了病，需要帮助。那些还有大量时间交稿的神学院学生当中，大约60%的人停下来帮助了她。那组急于交稿的学生呢？10%的人帮助了她，但一些人甚至在半路上从那个扮演

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

者身上迈了过去。

因此，这里要强调一点：要记住，需要帮助别人时，你并不那么聪明。在人多的房间里，或在大街上，你一定会见到人们木然不动、面面相觑的现象。

懂得了这一点，你就应当总是去做第一个挺身助人者——或者去做率先逃离险境者——因为你能确定：除了你，没有一人肯这样做。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户返佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



—11. 邓宁·克鲁格效应—

误解：你能预知自己在任何情况下的表现有多么好。

事实：估计你的能力和复杂任务的难度时，你往往做得很差。

试想你很善于做某种游戏。什么游戏都可以——象棋、“街头战士”[①]、扑克牌。你一直在跟朋友玩这个游戏，并且总是赢。你谙于此道，便开始设想自己能成为比赛的冠军。你上网寻找下一次的地区冠军赛在哪里举办；你买了门票参赛，但第一轮你就输了。事实证明你没那么聪明。这次比赛中，你一直以为自己会成为冠军中的冠军，其实你只是个业余级的玩家。这就是“邓宁·克鲁格效应”[②]，它是人类本性的一种基本成分。

想想近几年来“You Tube”[③]上所有的明星吧——他们笨拙地转

---

①“街头战士”（*Street Fighter*）：日本任天堂公司（Nintendo）1987年8月发布的经典街战（SF）系列游戏。——译注

②“邓宁·克鲁格效应”（Dunning-Kruger effect）：简称“邓克效应”（D-K effect），指一种认知偏差，即不称职者通常忽视自己的不足，高估自己的能力，不能客观评价他人的能力。——译注

③ You Tube：美国一家视频分享网站，2005年2月注册运行。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

动身子，唱歌跑调。这些表演非常拙劣，并非故意自嘲。不，它们真的很差劲，你会纳闷儿：为什么有些人竟肯用如此令人难堪的办法，把自己放在一个全世界都能看到的舞台上。其实，他们并没把全世界的观众看得比另一小群观众更有见识，另一小群观众是他们的朋友、家人和跟他们一样的人。正如英国哲学家伯特兰·罗素[①]（Bertrand Russell，1872—1970）所说："在现代世界里，蠢人都过分自信，而聪明人都满心怀疑。"

有了"邓宁·克鲁格效应"，才会有《美国达人》和《美国偶像》[②]这种节目。在本地的卡拉OK酒吧，你很可能成为全屋子最好的歌者。若是在全国呢？你就不那么出色了。

你可曾想知道：获得了气象学或生物学高学历的人，为什么不在网上跟别人争论全球变暖或生物进化？你对一个课题知道得越少，你就越不相信还有更多应当知道的东西。你只有获得了某种经验，才能认识到你必须学习的知识的广度和深度。

当然，这只是笼统的说法。2008年，美国经济学家罗宾·汉森[③]（Robin Hanson，1959年生）指出：在美国即将大选的日子里，"邓宁·克鲁格效应"已经成了一种普遍的口头禅，因为它有助于把竞选对手涂抹成笨蛋。

造就"邓宁·克鲁格效应"这个名称的实际研究，是由贾斯廷·克鲁格（Justin Kruger）和大卫·邓宁（David Dunning）1999年前后在康奈尔大学的实验中完成的。他们让学生们参加幽默感和逻辑思维测验，然后报告自己认为会得多少分。一些学生准确地预测了自己的技能水平。一些学生知道自己缺少幽默感，这个估计也

---

① 伯特兰·罗素：英国哲学家、数学家、社会批评家、作家。——译注

②《美国达人》（American' s got Talent）：美国一栏真人才艺大赛电视节目。《美国偶像》（American Idol）：美国一栏大众歌手选秀电视节目。——译注

③ 罗宾·汉森：美国乔治·梅森大学（George Mason University）经济学副教授，英国牛津大学"人类未来研究会"副研究员。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

比较准确。还有些学生沾沾自喜，因为他们比大多数人更善于讲笑话，并且知道这一点。因此，真有一技之长的人，有时能清楚地知道自己的长处，也能准确地预测自己的分数，但并不总是如此。从大体上说，这项研究表明：估计自己是否胜任时，你的表现并不算太好。

一些较近期的研究试图反驳邓宁·克鲁格那种绝对黑白分明的预测——最无能者，最不能认识到自己的无能。2000年，波森（Burson）、莱瑞克（Larrick）和克雷曼（Klayman）的一项研究表明："完成容易的任务时会产生正面偏见，表现最佳者都最能准确地评估自己的水平；但是，完成困难的任务时会产生负面偏见，表现最差者对其能力的评估最准确。"

所以说，你的实际表现很平庸时，"邓宁·克鲁格效应"不会每次都使你认为自己很差。事实是：你的技能越高，你越多使用技能，你的经验越多，你就越善于把自己和别人比较。你尽力提高技能，就会更加懂得该在何处努力。你会渐渐看出复杂性和细微差别；你会发现你那一行的高手，跟他们比较，找出自己的不足。相反，你的技能越差，你越少使用技能，你的经验越少，你就越不善于在完成某些工作时把自己跟别人比较。跟你一样的人不给你打电话，是因为他们也像你一样知之不多，要么就是不愿伤害你的感情。你比新手强不了多少，这使你把自己看成了废物。查尔斯·达尔文说得最好："无知造成的自信，比知识造成的更常见。"无论是弹吉他、写小说，还是讲笑话、拍照片——无论什么——业余爱好者都会比行家远远更有可能自认为是行家。受教育既是学习你所不知，也是学习你做事的技能。

近来所谓"纪实类电视节目摄制"[①]的大爆炸，就是"邓宁·克

① 纪实类电视节目摄制（reality programming）：此类节目近年来在美国得到了迅猛发展，包括大企业出资拍摄的电视片和在线实播的电视片，例如新闻短片、电视杂志短片、再现侦破犯罪的短片、行业生活短片，也包括家庭业余录像片。其制作中大多没有专业导演和演员的参与。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

鲁格效应”的绝好实例。整个混蛋行业[1]都在靠一件事吃饭：让虽然有魅力、却毫无才能的人以为自己真的是天才的影视导演。真正的明星周围的泡沫太多，他们也许永远都逃避不了它。从某种意义上说，观众也是这个笑话的一部分——但这个悲剧中的人们，却往往对此毫无察觉。

从生手变为粗通技术者，再变为行家，最终成为大师，很难分清这些阶段之间的界限。你前进得越远，再进一步所需的时间就越长。不过，从生手变为粗通技术者所需的时间却似乎很短，而这个阶段会出现“邓宁·克鲁格效应”。你以为和以前一样多的练习能把你从粗通技术者变为行家，但其实不能。

人人都经常会体验到“邓宁·克鲁格效应”。别欺骗你自己，承认你的所有缺点、错误都让你活得不开心吧。自觉能力不济或不能胜任，这会令人浑身瘫软——你必须克服这些情绪，振作起来。在情绪的光谱上，“邓宁·克鲁格效应”位于和“消沉”（depression）及其致人瘫软的不安全感截然相反的另一极。

别让“邓宁·克鲁格效应”的阴影罩住你。你若想成为某一行的大师，就必须不断练习，再向终生从事那一行的人们学习。把你和那些大师做个比较和对照，并心怀几分谦恭。

---

① 整个混蛋行业：这个说法表达了对美国电视业的不满。瑞典金属乐队Machinae Supremacy在一首歌曲里，把美国唱片业协会（Recording Industry Association of America，简称RIAA）说成“美国唱片业混蛋”（Recording Industry Assholes of America），其中association（协会）和俚语assholes（混蛋）两词的前两个音节谐音。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 黄佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：9[illegible] 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



—12. 幻想性错觉[1]—

误解：一些巧合太神奇了，它们一定具有意义。

事实：巧合是生活中的常见现象，哪怕是看似神奇的巧合。赋予巧合的意义无不来自你的头脑。

影视编剧和小说家发现：多年以来，你往往不必听多少解释就能理解一些比喻，理解一些使每位观众或读者都满意的情节。

每个故事都需要一个强有力的主角，你会把自己当成他们。他们若倒了霉，或者刚刚失了宠，你就会认为你能接近他们。他们若勇于面对人生沉浮，你也会不假思索地支持他们。早期的主角往往会在不必出手时搭救别人，于是你就喜欢上了他（或她）。另一方面，你还需要一个卑鄙的反派主角，他（或她）往往无端地伤害别人，根本不守规矩，只想满足自己的欲望，为此不惜任何代价。男主角或女主角离开其正常的世界，去过充满冒险的新生活。正当主角似乎要失败时，他（或她）却克服了障碍，击败了对手，有时甚

① 幻想性错觉（apophenia）：心理学术语，指一种认知偏差，即从混乱的、无意义的对象中看出有意义的模式或关联。这个词是德国神经病学家、精神病学家克劳斯·康拉德（Klaus Conrad，1905—1961）在1958年发明的。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

至在这个过程中拯救了世界。男主角或女主角返回家乡时，变得比以前更好了。故事若是个悲剧，其主角的处境最终就会比故事开始时更糟。

美国神话学家约瑟夫·坎贝尔（Joseph John Campbell，1904—1987）用一生研究了人类共有的神话，即那些被你和其他一切人记在心里的故事。他把上述梗概称为“英雄之旅”（the Hero' s journey），而你只要想想你多年来看过的全部电影和书籍，就会承认一点：几乎一切故事都是这个“英雄之旅”故事的变种。从民间传说和剧场，到现代影院和视频游戏，“英雄之旅”都是单一的神话，它插进了你的头脑，就像钥匙插进了锁孔。

你喜欢看领取高额报酬的演员表演以假当真（make-believe）的故事，因为你会自然地用形象和故事思考，它们讲述了充满你的世界的种种人物的经历。数学、科学和逻辑，比社会状况更难思索得多。你敏锐地意识到了自己扮演的角色，意识到了谁站在舞台上，意识到了你人生的故事。正像电视和电影一样，你的记忆往往也会删除令人厌烦的部分，集中在精彩的部分——即关键情节上。

你往往相信：某一类故事、悬疑故事或者某一类事件，真的会发生在现实世界里。在《达·芬奇密码》[①]之类的悬疑故事片里，或在《迷失》之类的电视连续剧里，剧情的核心都是神秘事件的发生，并且不断出现线索，而事实最终证明：那些线索都以某种奇特的方式互相联系。对那些慢慢汇合起来的片断图案，你情不自禁地产生了浓厚的兴趣。它使你兴奋不已。你忍不住继续翻着书页，或者给影碟机换上下一张影碟，看看后来发生了什么，看看一切最终如何连在了一起。

你在现实世界中这么做，就叫作“幻想性错觉”（apophenia）。“幻想性错觉”是个总括的术语，包括其他一些心理现象，例如“德

① 《达·芬奇密码》（*The Da Vinci Code*）：美国2006年5月出品的惊悚悬疑影片，根据同名小说改编。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

克萨斯神枪手谬误”和“空想错视”（pareidolia）。产生“德克萨斯神枪手谬误”时，你会在一系列混乱事件周围画一个圈，坚信其中必定存在意义，而其实并没有。你产生“空想错视”时，会把云、树等一些形状看成人或者人脸。“幻想性错觉”不相信混乱和噪音，却相信巧合与偶然。

在你的生活中，你见到共时现象（synchronicity）时最易产生“幻想性错觉”。共时现象的短短一刻似乎具有意义，而你却知道它们不可能有意义。按照某种有趣的方式把日期排列起来，例如8/9/10，人们就会议论它。某些混乱的事情竟然自动地呈现出了秩序，你就无法忽视了。时钟上的时间是午前11点11分。下次你看时钟时，那上面是午后12点12分。短暂的惊奇感只是使你歪了歪头，然后继续做你的事情。共时现象还有更大的表现。你若梦见了一场可怕的洪水，次日早晨又看到了报纸的新闻：远方发生了一场洪水，卷走了数百人的房屋，你就很难不感到后背上直打冷战。

你若决定找出巧合现象和混乱中的秩序，而不再把它们看作偶然来自噪音的信号，你就会产生“幻想性错觉”。你会以为“死亡总是三个连着来”①，而其实，死亡只是人生的一个恒常部分。你发现你喜欢的十几位名人的生日跟你的一样，就会感到惊异，尽管你的生日也跟另外大约1600万人的一样。你会以为数字23具有某种特殊的力量，因为它出现得太频繁了，而其实，它出现的频率并不高于其他任何数字。你也许会彻夜地赌博，坚信自己在轮盘赌的机器投币口里看出了模式或意义，而其实，你输赢的几率从未改变。你可能看见有个人连续三次买中了彩券，仿佛交上了神奇的好运，而其实，多次买中彩券的赢家相当常见。

你把你生活里的圆点儿连起来，使它们能讲出故事，再把那个

---

① “死亡总是三个连着来”（deaths always come in threes）：这是西方人的一种迷信，很多人都相信它，近似于国人所说的“祸不单行”。“死亡”也比喻坏事或灾祸。2012年6月，中国三位表演艺术家相继去世：陈强（27日）、张瑞芳（28日）、黄宗洛（30日），或可作为这一说法的近例。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

故事解释为具有特殊意义，这就是真正的“幻想性错觉”。例如，你过马路时，一个无家可归者拽住你的衬衫，把你从车流中拉了出来，因为一辆摩托车正呼啸着驶过。你给他钱，感激他的救命之恩，但他拒绝了。次日，你看见报纸上说：你居住的那个城市里，无家可归者的数量增加了。一星期后，你在网上找新工作时看见了一条消息：一个你一直想去住的城市有一份社会福利救济工作者的工作。你会认为：你生活中经历的所有场景都暗示了你注定的命运，那就是去救济那些被践踏的人。于是，你辞掉了工作，远离家乡，去那个城市救助无家可归的人们。从这个意义上说，“幻想性错觉”并不总是坏事。你需要一种意义感，这样你才会每天起床，去努力工作，而这本来不是你的本性。一定要记住：意义完全来自内心。

你的头脑生来就具有关注秩序的功能，哪怕秩序是由你所处的文化界定的，而不是由你大脑的神经元突触界定的。古代的希腊人和巴比伦人都相信数字具有特殊的神圣意义，把数字的价值与人类生活的各个方面连在一起。早期的基督教徒也喜欢这么做，尤其是涉及数字3和“三位一体”（Trinity）的时候。所有的宗教和文化里，某些数字都会经常被看作比其他数字更重要，看作具有特殊的意义。一出现这种情况，“幻想性错觉”就会使人们比平时更注意那些数字。总之，你更喜欢美妙的约整数（round number），它们联系着你越来越习惯使用的十进制数字体系。你若可以选择，“幻想性错觉”会使你把对象划分成一个个有意义的组，例如10、50、100等等。在社会里，“幻想性错觉”也使人们把现钞的面值确定为一些令人愉快的数字。

出现“幻想性错觉”现象时，怀疑论者往往会提到“大数法则”（The law of truly large numbers）。这个法则说：已有事件的大数样本会呈现出很多巧合。在这个有将近70亿人的星球上，意外的巧合太常见了。人们见到巧合时便会记住它，再告诉给别人。有时候，他们还会把巧合现象告诉给新闻界。没有巧合时，谁都不会在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

意。最终，你就成了一些故事的回声间（echo chamber），其中，巧合的故事主宰了一切，全无对手。

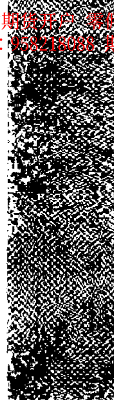
剑桥大学的数学家利特伍德（John Edensor Littlewood，1885—1977）在1986年再版的《利特伍德杂记》[①]里论述了“大数法则”。他说，一般人每天的清醒时间是8个小时，他们每一秒钟左右就会遇到一次事情。按这个几率计算，你每35天中就会经历100万件事情。这就是说：你谈到发生的某件事时，其发生几率只是百万分之一；这也意味着它大约每个月都会发生一次。月月都会出现奇迹，这叫作“利特伍德法则”（Littlewood’s Law）。

“幻想性错觉”往往是一种最顽固的错觉造成的，那就是“确认性偏见”。你只看到了你想看的东西，忽略了其他的东西。你想看的东西若有意义，你就会忽略你生活经验中一切无意义的东西。“幻想性错觉”并不只是在混乱中看出秩序，它还相信你注定会看到秩序。它就是相信：奇迹十分罕见，因此，出现奇迹时，你就应当起身关注它，这样你才能破解它的意义。但从数学的角度说，你每翻开这本书新的一页，都会出现奇迹。

---

①《利特伍德杂记》（*Littlewood’s Miscellany*）：此书原名《一个数学家的杂记》（*A Mathematician's Miscellany*），1986年由剑桥大学出版社再版，更名为《利特伍德杂记》。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



13. 品牌忠诚

误解：你喜欢你拥有的东西，不喜欢你没有的东西，因为你买东西时做了理性的选择。

事实：你喜欢你拥有的东西，因为你为了保护你的自我感，你认为自己以前的选择很合理。

互联网改变了人们争论的方式。

只要看看评论系统、论坛或者留言板，你就会发现人们一直在争论，争论各自选定的产品为什么比其他人选择的更好。

用苹果机对比PC机；用PS3对比Xbox360；用iPhone对比安卓[①]——没完没了，永无止息。

这些争论往往发生在男人之间，因为男人往往会捍卫其自我，无论受到的伤害是多么轻微。这些争论也常常涉及损失大量金钱的、叫人讨厌的东西，因为这些战斗发生在因特网上，其中，具有技术头脑的人都很喜欢争吵，而一件商品越是昂贵，人们对它的忠

① PS3：日本索尼公司开发的家用游戏机。Xbox360：美国微软公司的第二代家用视频游戏主机。iPhone：结合照相机、个人数码助理、媒体播放器和无线通信功能的便携设备，由美国苹果公司（Apple, Inc.）在2007年1月推出，同年6月底在美国上市。安卓（Android）：以Linux为基础的开放源代码操作系统，主要用于便携设备。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

诚度（loyalty）就越高。

在互联网站评论栏的世界里，极度忠诚的追捧者常被称为“粉丝男”[①]。这是网络俚语，意思是“铁杆儿粉丝”。这个词来自1973年的一次漫画“粉丝”大会，也是一本由“粉丝”创办的漫威漫画[②]杂志的刊名。但近年来，这个词渐渐变成了比较温和的讽刺语，可以指任何一种这样的人：过分热衷告诉别人自己是多么热爱某种东西。在网上写出十几段文字，为自己心爱的东西辩护，或者给竞争对手造谣，这种人很快就会被贴上“粉丝男”的标签。“粉丝情结”（Fanboyism）不是什么新东西，而只是用以经营品牌的一种因素，是市场营销商和广告商早就知道的东西。当年，贵格燕麦公司[③]在其粗麻袋上印上友好的标识图案（logo）时，就知道这种情结。

当然，在1877年，根本不存在制造燕麦片的、友好的贵格家族。这个公司想让人们一见到它的产品就联想到教友派[④]的值得信任和忠诚。这很奏效。

这是创造“品牌忠诚”的最初尝试之——品牌忠诚是人们对某些大公司的一些模糊情感，这些情感使他们成了那些大公司的捍卫者和拥护者，而那些大公司却不必为此花一分钱。

在美国贝勒大学（Baylor University）的一些实验中，研究者把“可口可乐”和“百事可乐”倒进没有标志的杯子，让受试者喝，再通过脑电图观察他们的反应。仪器清楚地显示：一些受试者更喜

---

① “粉丝男”（fanboy）：指极度狂热的男性青少年“粉丝”，其追捧对象常常是电视节目、电影、动画片、汽车、视频游戏、音乐、操作系统、火车、家用电脑、网址、电脑软、硬件公司等。与之相应的还有“粉丝女”（fangirl）。这两个称谓都带有贬义。——译注

② 漫威漫画（Marvel comics）：美国一家漫画公司，全称漫威出版公司（Marvel Publishing, Inc），创办于1939年，目前其持有者是迪斯尼的子公司漫威娱乐公司（Marvel Entertainment, Inc.）。——译注

③ 贵格燕麦公司（Quaker Oats Company）：美国著名燕麦片生产商，1901年创办于芝加哥。——译注

④ 教友派（Quakers）：基督教的一个教派，又称“贵格会派”。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

欢“百事可乐”。其中一小部分人平生一直都喝“可口可乐”，听说自己喝的是“百事可乐”，就作出了某种出人意料的反应。脑电图表明，他们的大脑搅乱了快乐的信号，又消除了它们。后来，这些人告诉研究者，他们在实验中更喜欢“可口可乐”。

他们说了谎，但他们品尝两种可乐时却没有撒谎。实验结束后，他们的确觉得自己更喜欢“可口可乐”，于是改变了自己的记忆，让记忆匹配他们的情感。他们在过去某个时候被打上了“可口可乐”的烙印，一直忠诚于它。即使他们其实更爱喝“百事可乐”，强大的心理意念也会阻止他们承认这一点，哪怕是对自己承认。

把这种忠诚赋予某些昂贵的东西，或者赋予某种要求大量投入时间和金钱的嗜好，就会成为“粉丝男”。“粉丝男”保卫他们心爱的产品，嘲笑那些产品的竞争者，一旦事实跟他们的感情所系相矛盾，他们就会不顾事实。

那么，造就了和产品以及那些制造便宜货的公司之间的这种感情维系的，究竟是什么呢?

选择。

不做选择，只是购买某些产品（例如卫生卷纸和汽油），营销商和广告商把这种人称为“人质”（hostages）。这是因为，这种人无法选择买什么产品、不买什么产品，至于一个牌子的卫生卷纸是否好于另一个牌子，或者加油站的燃料是“壳牌”（Shell）石油公司的还是“伽夫隆”（Chevron）石油公司的，他们远没有那么关心。

相反，产品若不是必需品（例如笔记本电脑iPad），消费者就有很可能变成“粉丝男”，因为他必须决定花很多钱去买那个产品。选择这件产品而不选另外一件，正是这种选择才会使你说出选择的理由，而理由往往跟你的自我形象有关。

给你选择权、让你创造出你认为自己应有的形象，以此为基础，给消费者打上品牌的烙印，就是使你选择和某些产品的神秘性结成联盟。

例如，“苹果”公司的广告并没提到他们的电脑有多好。相反，他们给你一些实例，说明哪类人买他们的电脑。这个想法就是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

怂恿你说：对，我可不是顽固保守的讨厌鬼。我有品位、有本事，上大学的时候还学过艺术课呢。

"苹果"电脑真的好于微软公司的电脑吗？根据经验，基于数据、分析、试验以及客观比较，前者真的比后者好吗？

这无关紧要，因为一个人把自己视为应当拥有某种产品的人以后，才会考虑这些问题。你若把自己看作应当拥有"苹果"电脑的人，或看作应当开混合动力车（hybird）的人，或者看作应当抽"骆驼"牌香烟的人，你就被打上了那个品牌的烙印。一个人一旦被打上了品牌的烙印，他就会为那个品牌辩护，其办法就是对其他同类品牌吹毛求疵，并宣传自己喜爱的品牌的优点。

一些认知偏见共同导致了这种行为。

你感到自己拥有的东西优于你没有的东西时，就会出现"捐赠效应"[①]。

心理学家证明了这一点。他们问一组受试者某个牌子的水瓶值多少钱。受试者们一致认为它约值5美元。接着，研究者把瓶子免费给了其中一人。

一小时以后，研究者问得到了瓶子的受试者，研究者花多少钱才能买回那个瓶子。受试者往往提出更高的价钱，例如8美元。所有权给物品增加了特殊的情感价值，即使那些物品是免费得来的。

另一种偏见是"沉没成本谬误"[②]。你花钱买了一件你并不

---

① 捐赠效应（endowment effect）：行为经济学的概念，指对于获得的自己财产之外的东西，人们往往给予更高的评价。例如，许多商家都提供产品的"试用期"。试用期满后，如果顾客愿意，可以选择退回该产品。但是，到那时该产品已经像是家中财产的一部分了，"捐赠效应"使人们不愿归还，而更愿购买该产品。这个概念是以色列裔美国心理学家、2002年诺贝尔经济学奖得主丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman)提出的。——译注

② 沉没成本谬误（sunk cost fallacy）：行为决策论的概念，指人们决定是否去做一件事情时，不仅看这件事情将给自己带来的益处及其成本，也看过去对此事是否已有投入，尽管那些投入已不能收回。这些已经发生、不可收回的支出称为沉没成本（Sunk Cost）。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

想拥有的东西、又不能退货时，就会出现“沉没成本谬误”。例如，你花很多钱买了一种外卖食品，很难吃，但你还是吃了它，或者你明明知道一部电影很糟糕，却还是看完了它。

“沉没成本”也会悄悄地影响你。你也许长期订阅了某种刊物，觉得它太贵了，但你并没退订，因为你已经为订阅它花了那么多的钱。百视达公司真的好于奈飞公司[1]吗？ TiVo[2]真的好于一般的硬盘录像机（DVR）吗？你若已为订阅刊物花了很多的钱，就很可能不愿换订另一些刊物，因为你觉得你已经向已订阅的刊物投了资。

这些偏见造成了大量的行为（例如被品牌打上烙印以及“粉丝情结”），也造成了网上的一些争论，其话题是你拥有的东西为什么比另一个人拥有的更好——其实，这是在为以偏见为指导的选择辩解。

这些偏见常会这样运作：你可以作出选择（例如买什么品牌的新电视机）。你选择之前，往往会比较、对照市场上所有牌子的电视机的质量。你会比较哪一种电视机更好：是“三星”还是“索尼”，是等离子显示器还是液晶显示器，是1080p的还是1080i的[3]——哎呀，真是五花八门！你终于作出了选择，接着你又反思这个决定，让自己相信你的选择是合理的，办法是相信你的电视机是你能买到的所有电视机中最好的。

在零售业，商家非常了解这种现象。为了防止购买者后悔，商家往往尽量不让顾客见到过多的选择对象。研究表明：你购物时若

---

① 百视达公司（Blockbuster）：美国一家网上电影视频租赁公司。奈飞公司（Net-flix）：美国一家网上电影视频租赁公司，又见本书第6章。——译注

② TiVo：美国1997年生产的录像设备，被称为“硬盘数字录像机”，能非常方便地录下和筛选电视上播放过的节目。——译注

③ 1080i是隔行扫描，1080p是逐行扫描。1080i 是D3标准数字电视显示模式；1080p是D5标准数字电视显示模式。1080p图像更精细、平滑、更少闪烁感。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是只有不多几种选择，事后你就不大会后悔你作出的决定。

在你作出选择的那一刻，你完全是凭着情感。大脑情感中心受损的人，已经成了只能进行逻辑思考的动物，类似计算机。因此，连买什么牌子的食品这么简单的决定，他们都无法作出。他们站在超市的过道上，思索他们要购买的食品涉及的每一个因素——卡路里、形状、净重——一切因素。他们无法作出选择，因为他们和一切事物之间都不存在情感上的联系。

为了减轻作出决定后的失望感（即你做了选择后，感到别人做的选择比你的更好），你就尽量使自己相信你的选择是合理的，以降低自我质疑而带来的焦虑。

这一切都包含着大量的心理学问题，包括联想、情感、自我形象的细节，以及对自己拥有之物的偏见。

因此，下一次你准备找出一百个理由，去解释你的手机、电视机或汽车为什么好于别人的，你要三思而行。这是因为，你这么做改变不了别人的思想——你只是在为自己辩解。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218098 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



—14. 权威的意见—

误解：你更重视的是信息的真实性，而不是传达信息的人。

事实：一个人的社会地位和资历，会大大影响你对此人传达的信息的知觉。

你坐在一位教授对面，他（或她）有好几个学位和资历证书。这位教授回望着你，你几乎很难不感到几分胆怯。教授坐在一张大桌子后面，桌上有好多书，摆着几座雕像。教授上了年纪，令人心生敬意，仿佛代表了全部学术的威力和分量。

他（或她）就文明史发表见解时，你很可能把这位教授的观点看作比你表弟的见解更正确，并且经过了更透彻的思考，而你表弟很喜欢收集番茄酱的小包装。你这个看法可能是对的。其实，比起你那位迷恋调味品的亲戚，这位历史学教授可能更了解罗马帝国衰落的原因，更懂得它给后人的教训。毕生致力于研究或实践某个既定思想的人，若是就其专业发表意见，那就很值得一听；不过，这并不等于说他们的观点是金科玉律。

若是这位教授对你说，他很想让“辣妹”演唱组[1]重新聚合，

① “辣妹”演唱组（Spice Girls）：20世纪90年代中期英国5人女子演唱组，于2000年解散。2012年8月12日，她们在伦敦奥运会闭幕式上演唱了当年的经典歌曲。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

去大学表演，你听了以后，便认为自己应当重新思考自己的音乐趣味，你就犯了一个逻辑错误。你若是认为一些人的观点胜于另一些人，而这仅仅因为前者的地位和学历更高，这就是在以权威的观点进行论证。

跳进深海之前，你该不该听从训练有素的潜水者的忠告？应该，若有潜水者说自己见到了一条美人鱼跟一条鲸鱼做爱，你该相信吗？不该。

本书讨论了某些行为，以证明你如何受到了迷惑，这常常得到科学家们的赞同。相信几千位研究者的一致见解，即怎样解释数十年研究得出的证据，这没有错。科学看重的是事实，而不是发现事实的人，但这并不意味着大群的人不会一致赞成完全错误的观点。

神经科医师沃尔特·弗里曼（Walter Freeman II，1895—1972）因其工作获得了1949年诺贝尔医学奖。他的工作是把长针刺入精神病患者的眼球后面，做脑白质切除术。有报告说，他使用了这种技术大约2500次，往往不用麻醉患者。以前，他做的这种手术需要钻入头骨，使手术在患者体外进行。他起初使用的是（餐桌上使用的）碎冰锥（ice pick），后来他终于发明了一种又短又细的金属针，把它刺入眼窝后部。这种技术能使以前难以驾驭的患者平静下来，你大概能想象出大脑严重受损者的表现。这种技术被普遍用来治疗精神病患者。弗里曼开着一辆篷车，把它叫作“脑白质切除术流动车”（lobotomobie），只要可能，他就会在全国传授这种技术。在科学作出自我纠正之前，将近2万人接受了这样的脑白质切除术。弗里曼在他的全盛期受到了很多人的批评，但他的工作延续了20年，并为他赢得了当时最高的赞誉。连约翰·F. 肯尼迪的妹妹[①]都接受过脑白质切除术。今天，碎冰锥脑白质切除术已被医学界斥为医

---

① 约翰·F. 肯尼迪的妹妹：指美国第35届总统肯尼迪（John Fitzgerald Kennedy，1917—1963）的妹妹罗斯·玛丽·肯尼迪（Rose Marie Kennedy，1918—2005）。她先天轻度智障，23岁时接受了脑前额叶切除术。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

治精神疾患的一种野蛮而幼稚的方法。

碎冰锥脑白质切除术的浮沉，跟“权威的意见”大有关系。弗里曼等人不等取得科学证据就行动了。他们没有掌握全部事实就使用了神经外科手术，因为那种手术能得到他们想要的结果。医院纷纷欢迎弗里曼医生；他一个接一个地把需要帮助的患者拉到身旁，把他们变成没有灵魂的行尸时，无人质疑他的权威。仅仅过了20年，科学追上了弗里曼，证明了一点：他做的那种手术，从医学上说是不必要的，从道德上说是非常可怕的。他的行医执照被吊销了，去世时是个流浪汉。同一个社会群体，在一个时期赞美他，在另一个时期却抛弃了他。

这种剧烈变化在科学界屡见不鲜，尽管当今发生的次数少于过去，而过去知道权威影响的人更少。像许多现代专业一样，科学也非常警惕，尽量不使科学受到权威意见的影响，其方法就是质疑权威的意见，质疑每一条新信息，以避免神经医学在20世纪40年代犯过的错误。尽管如此，权威意见还是极有影响。无论在教会还是立法机关，无论在生物学方面还是商业方面，若无人质疑那些备受尊敬者的权威，他们都会造成大量的损害。

你会很自然地认为：掌权者们一定具备某种你不具备的品质，一定具备你想在自己内心找到的某种活力。正因如此，人们有时才会赞成名人的信念，那些名人有的赞美外来的宗教，有的谴责声疗医学①。

你若觉得自己往往因为某个观点来自权威而相信它是正确的，那就是被权威意见弄昏了头脑。某个观点引起了争论，通常意味着

① 声疗医学（sound medicines）：声疗（sound therapy）是美英等国的一种替代疗法（alternative therapy），用声音的振动波刺激人的神经中枢，以缓解压力、医治心理失衡，包括鼓声疗法、原始喊叫声疗法、音乐疗法和谈话疗法等。“替代疗法”又称“整体疗法”（holistic healing），属于新兴的能量医学（Energy Medicine）。它强调环境、身体、心灵的整合，认为身体健康往往与环境、身体、心灵的内在平衡有关，而感到压力就是不平衡的表现。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有很多专家都不赞成它。根据证据，而不是根据提供证据的人得出你自己的结论，这是明智之举。另一方面，若是存在广泛一致的意见，你也应当解除你的怀疑态度。只是不要完全解除。

若有一个篮球明星告诉你应当买某个牌子的电池，你照着去做之前，应当先问问自己：这个打篮球的像个研究电气化学能量存储的专家吗?

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



15. 源于无知的论证

误解：你无法解释某个事物时，就只解释你能证明的事物。

事实：你说不清某个事物时，往往更容易相信奇怪的解释。

你置身于大自然，知道了其中有很多你不知道的事物，你心中会充满惊奇的快感。

巨大的橡树是怎么从不起眼的橡子里长出来的？河流是怎么冲开一个大峡谷的？宇宙是怎么从一个微乎其微的小圆点爆炸出你今天见到的一切物质和能量的？你正要给某个人打电话，他（或她）却给你打来了电话，告诉你他（或她）也正在想你，你对此怎么看？

你若用你确知的东西对比你不知道的、无比众多的东西，你就很容易产生神秘感。你若不了解科学的最新发展，就会把“小种子长成大植物”之类的概念放进未知的领域。你也许认识一种人，他们把磁铁和史前巨石阵[1]之类的东西看作无法破解的奥秘。敬畏这些

①史前巨石阵（Stonehenge）：英国南部索尔兹伯里平原（Salisbury Plain）上的一组巨石，可上溯到公元前2000—公元前1800年，可能是宗教活动中心或星象观测台。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

事物的人，把它们看作神奇之物或者奇迹，也许还认为：当代人类无法理解对它们的解释。面对大自然的壮丽，面对古人的智慧，你感到自卑，这是很自然的。思索这些奥秘，你会觉得愉快。

这些情感带来的唯一问题是：对你头脑内外的世界，科学都已作出了很多解释。这使“未解之谜”（*Unsolved Mysteries*）、“瑞普利的信不信由你”（*Ripley's Believe it or Not*）、“寻找”（*In Search of*）之类电视节目的“粉丝”感到郁闷。更近期的还有：“捉鬼人”（*Ghost Hunters*）和“莫名其妙”（*The Unexplained*）两档节目的收视率大大提高，原因是它们都大谈关于鬼魂的废话，而科学早就摧毁了那些东西。

在科学以外，神秘的“新时代”运动①的支持者们喜欢让水晶球和探矿魔棒②指导你的模式认知倾向。你寻找因果关系，但若弄不清原因，你就会犯个逻辑错误，即认为一切可能存在的原因都同样真实。

你走进一幢老屋，会产生一种奇怪的感觉——它里面会闹鬼吗？那些奇特的吱嘎声和撞击声，是不是想传达来自鬼魂世界的信息？天空的奇特光亮，是不是外星人在准备刺探毫无疑虑的农家？森林里的那些足迹，是不是来自某个友善的、被误解的大脚野人？

被列入超常领域的事物，大多都是人们“源于无知的论证”（argument-from-ignorance）的谬误造成的。你若喜欢拉丁语逻辑学术语，它叫*argumentum ad ignorantiam*。简单地说，你找不到相反的证据就判断某个事物的真伪时，就容易犯这个错误。你不知道什么

---

①“新时代”运动（New Age）：20世纪80年代西方社会兴起的精神意识自我觉醒运动，信仰“唯灵论”（spiritualism）和“灵魂转世说”（reincarnation），提倡精神修为，反抗传统，主张人与生态环境的和谐。——译注

② 水晶球（crystal）：中世纪欧洲预言家、算命者和占卜者使用的工具，用以获取过去、现在和未来的信息。探矿魔棒（dowsing rod）：一种Y形或L形树枝，据称能感应到地下的矿物和宝藏并可用于占卜，起源于文艺复兴时期的德国。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是真的，因此假定任何解释都同样是真的。天空的奇特光亮也许是外星人的飞船，也许不是。你不知道是不是，于是你想到了一种可能：外星人是在各个银河之间穿梭的访客；但那些光亮大概是远处直升机的灯光。

你若对某个事物一无所知，就无法证明它是假的，而“源于无知的论证”的谬误会使你觉得某个事物好像是真的，因为你无法证明它是假的。你知道这本书此刻正在你手中，可是，你离开房间后却无法确定它会不会有了生命，为了活命而去吃掉你养的几只小兔子。尽管如此，你还是不想夜里把这本书锁起来，以防它蓄足力量，一口吞掉你的脸。你无法反驳这本书暗中极想吃肉，这并不能降低它为非作歹的几率。同样，判断矮妖精[①]、麒麟（unicorn）、卓帕卡布拉[②]和尼斯湖水怪[③]的真伪时，也是如此。并不因为你无法证明它们不存在，它们不存在的可能性就更大些。

没有证据，既不能证实一个命题，也不能否定一个命题。其他星球上有生命吗？我们既不能说“有”，也不能说“没有”，因为尚未发现其他星球上的生命。无论你对这个问题的感觉如何，只要你认为不用证据也能证明你的假定，便都是错误的。同时，你也不该一生都头脑开放，从不相信证据。迈克尔·杰克逊[④]是从未来派到地球上的时间旅行者，来教人们怎样在月亮上行走的吗？你无法完全证明这个说法是假的，但有足够的反证表明：他是出生于1958年的歌手，而不是来自3022年的时间旅行者。

---

① 矮妖精（leprechaun）：爱尔兰民间传说中勤劳的小妖精，能帮助主妇干活。——译注

② 卓帕卡布拉（西班牙语chupacabra，意为“吸山羊血的怪物”）：传说中的一种吸血动物。美洲的波多黎各、迈阿密、尼加拉瓜、智利及墨西哥等地都发现过被它咬死的动物。

③ 尼斯湖水怪（Loch Ness Monster）：1933年以后拍摄到的苏格兰高原尼斯湖里的动物，形似远古时代的蛇颈龙（plesiosaur）。——译注

④ 迈克尔·杰克逊（Michael Jackson，1958—2009）：美国流行音乐歌手。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一些人认为从没发生过“大屠杀”[1]，或者相信人类从没在月球上行走，但是，大量的证据都证明了这两个事实。不肯相信此类事情的人声称他们需要更多的证据，才会改变自己的想法，但是，无论多少证据都不会使他们满足。哪怕一丝怀疑，都会让他们作出“源于无知的论证”。

① 大屠杀（The Holocaust）：特指“二战”中纳粹对犹太人和其他民族的种族灭绝。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

16. 稻草人谬误

误解：你辩论时，会力求尊重事实。

事实：在任何辩论中，怒气都会诱使你重构对手的观点。

在一场辩论中，你眼看就要输了，你往往会用各种欺骗性的技巧支持你的观点。你的本意并不卑鄙，但是，你生对方的气、正用词句作战时，人的头脑却常常会按照一些可以预料的模式思考问题。

最常见、最顽固的逻辑谬误之一，就是“稻草人谬误”（The straw man Fallacy），即使它的发生率很高，你使用它时，或有人对你使用它时，你往往还是发觉不了。

它是这样运作的：你进行一场辩论时（无论是关于个人的问题，还是关于公众的问题或抽象的问题），有时你会采用一种办法：创造出一个人物，他能使你更容易反驳、论证和表示异议；或者编造出一个观点，而你的对手甚至根本没提出过它、没有为它辩解过。这就是稻草人。

这种谬误太常见了。职业的辩论家和拥护科学的人，都经过了专门训练，在强调自己的观点或反驳别人的主张时，往往去寻找自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

己的和对手的“稻草人谬误”。“稻草人谬误”抓住对手提出的事实和观点，把它们换成你觉得比较容易反驳的、臆造的观点。

人们很熟悉“稻草人谬误”的模式。你先做好稻草人，再攻击它，再指出打败它是多么轻而易举，最后你提出了自己的结论。

例如，试想你在辩论，辩题是“是否应当允许居民养宠物鸡”。你认为鸡非常讨厌，因为你小时候出过一次意外：宠物园里一只嗜血的母鸡袭击了你，从此你就把一件事情当成了毕生的使命，那就是防止家禽接近儿童。你的辩论对手却想让市政府改变从前的规定，这样一来，他就能把各色各样、宛若海葵的鸡养在家里，再把它们卖给宠物商店了。

你说：“如果允许居民在自家后院养鸡，它们不久就会跑到大街上和地铁里去。最终，人们还会带着宠物鸡上班。送圣诞贺卡的时候，除了送给家人，还会送给宠物鸡。在那样一个世界里，养禽业会怎么样？没人愿意去吃可能成为他们宠物的鸡。我可不愿意生活在那样的世界里，你愿意吗？所以说，不，我们不应该同意市政府通过这个规定。”

编造不着边际的情节，证明对方的观点一旦获胜，世界就会变得一团糟，这种做法就是制造稻草人。那些观点的漏洞显而易见，很难为它们辩护，不过，它们也根本不是对方提出来的。现在，对方必须澄清自己的观点，让人人都相信他（或她）绝不想看见快餐连锁因为你这个提议纷纷关门。对方现在不得不反驳你编造出来的家禽的世界末日，而不是提出其他一些合理的办法，使居民能饲养少量家禽。

在对有争议话题的一切辩论中，你都能看到双方互相投掷稻草人的现象。有的时候，人们还会把稻草人变形为警告，警告人们当心一个很滑的斜坡，若让一方取胜，全人类就会毁灭。无论何时，只要有人说“你的意思是我们全都应该……”或者“众所周知……”，你就能断定一个稻草人来了。当你或其他人开始想象一个未来地狱般的情景，而那都是因为你对手的观点变成了现实，辩

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

论的房间里一定是有了稻草人。稻草人也会出自无知。若有人说："科学家告诉我们，人都是猴子变的，所以我赞成家庭学校[①]"，此人就是在使用稻草人，因为科学并没说猴子全都变成了人。

请注意，下一次你不赞成某个人的观点时，要看看你或者对方是否在制造稻草人。你应当时刻牢记：无论谁造出了稻草人，都是在犯一种逻辑谬误，即使此人成功了，他（或她）也并没真正获胜。

① 家庭学校：原文是homeschool，又称home education或 home based learning，即由父母或家庭教师在家教育少年儿童，不让他们去公立或私立学校上学。对这种做法的利弊有很多争论。它在一些国家是合法的（例如澳大利亚、加拿大、新西兰、英国和美国），在另一些国家是非法的（例如瑞典和德国）。那个人相信猴子全都演化成了人，并会在演化过程中"自学"（这是文中说的"无知"），又以为"家庭学校"等于"自学"（又是"无知"），才说"我赞成家庭学校"。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

17. 针对个人的谬误

误解：你若无法相信某个人，就不该相信那个人说的话。

事实：应当分开判断一个人的话和说话的理由。

辩论十分激烈时，你有时会辱骂对手。你攻击的不是对方的观点，而是对方的人品。对被你看作讨厌鬼和傻瓜的人，你更容易不赞成他们的观点。骂对方是顽固分子、大傻瓜或者混蛋，这虽然使你很爽，但并不能证明你是正确的，也不能证明对方错了。

这很有道理，但你这么做时，却并不总是能注意到它。你根据某个人的人品，或者根据他（或她）所属的群体，就认为他（或她）说的不对，这是就犯了“针对个人的谬误”（ad hominem fallacy）。Ad hominem是拉丁语，意思是“针对个人”，而这就是你在事情失控时时常采用的论证法。

试想你是某个陪审团的成员，被告是个偷汽车的。原告很可能陈述被告的过去，以证明他以前曾数次犯罪，或者请人证明那个家伙以前说过谎。一旦播下了种子——那个家伙是骗子和窃贼——就会左右你现有论证的观点。无论被告说什么，你头脑里某个地方都会怀疑他的话，因为你不相信说谎者。若是被告对你说天是蓝的、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

面包能吃，你相信这些话会毫无困难。谬误消失了。你不相信的，只有他对你尚不确定的事情的说法。他若告诉你他没偷汽车，原告律师对被告人品的指控，就会使你无视证据，犯下一个逻辑错误。

一位著名科学家在其研究中造假，当场被发现了，那会怎样？现在，你会认为那位科学家从前所有的科学发现都是胡说八道吗？对这种没有职业道德的行为的调查，若全都表明“造假”的说法都是同行的意见和吹毛求疵，那会怎样？给科学家贴上“诡诈”和“不道德”的标签，人们很难摆脱这个倾向。其逻辑错误是：因为认定某个科学家的人品不佳（这是你给此人贴的标签），所以说他的工作全是造假。对写出了过多失实报道的新闻记者，你也会这么看。你认为这个记者编造故事，于是，此人写的其他故事大概也都是编造出来的。心存怀疑，这并没错，但若仅凭你对某人人品的感觉，直接得出结论，那就错了。

也许有人批评你的开车技术，你回答说：“你根本没资格说我，因为你是天下最差劲的司机。”你就又犯了“针对个人的谬误”。你反驳对方的意见，靠的是攻击对方的人品，而不是批评对方的说法。

只是骂人，不算逻辑谬误。你必须出于你对他（或她）人品的印象，去反驳对方的见解，这才是“针对个人的谬误”。你因为某个吸毒成瘾者把钱浪费在购买毒品上，就不肯听他的理财忠告，这也是犯了“针对个人的谬误”。若是一个吸烟者对你说，他（或她）认为在餐馆里吸烟是合法的，你就不能仅仅因为说这话的人吸烟成瘾就挥挥手、不赞成他的说法。这位吸烟者说的也许有道理，也许没道理，但他（或她）是吸烟者这个事实，却不应当扰乱你的思考。

政治攻击的广告也许会说“别投苏珊·史密斯的票，因为她上大学的时候当过伏都教[1]巫师”。仅仅根据某个人做过伏都教女巫师，

① 伏都教（voodoo）：一种结合了祖先崇拜、拜物教、通灵术的原始宗教，源于西非。“伏都”是其崇拜的蛇神。它后来传入了海地，又传入了美国南部和中美洲。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

并不能断定此人不会制定政府预算。政治对手指出对方跟什么人同住，或者对方以前跟谁做过生意，就是希望你也犯下“针对个人的谬误”。因社会关系而得咎[①]，这常常是“针对个人的谬误”的作用使然。若某人与骗子或疯子同住，此人也可能是罪犯或者疯子。政治家提出的政策，和他（或她）跟谁一起吃烤肉野餐，是两回事。

但这并不等于说：你看见一个人身穿香蕉装[②]，吹着笛子，还挂着一个牌子，上面写着“世界末日快到了！”你就应当赶快跑回家里，并跟你的家人吻别。防止“针对个人的谬误”，并不是说你必须同样相信自己听到的一切。尽管如此，你还是不能从逻辑上断定那个穿香蕉装的人是错的。“世界末日”也许真的快到了，但你应当决心以他能拿到桌面上的证据为根据，作出判断。他的观点若是基于家鸽的闲聊，你完全可以不予置信。

“针对个人的谬误”也有截然相反的表现。你也许因为某个人口齿伶俐或者有个好职业，就认为他（或她）值得信任。很难相信一个宇航员会系着成人尿布，开车穿过美国，去杀她情人的妻子，但这种事情真的发生过一次[③]。在审判这个宇航员的法庭上，你若是

---

①因社会关系而得咎：因亲友品行不良而被误认为品行不好。“物以类聚，人以群分”和“近墨者黑”等成语就代表了此类思想。——译注

② 香蕉装（banana suit）：一种连体橡胶成人装，形似香蕉，颜色为黄色和黑色，在双臂处开洞（Arm holes），脸部也开洞（Face Hole）。——译注

③ 2007年2月5日，美国女宇航员丽萨·诺瓦克（Lisa Nowak，1963年生）在美国佛罗里达州奥兰多市被捕，罪名是试图劫持、杀害空军女军官柯琳·希普曼（Colleen Shipman），因为柯琳是宇航员威廉·奥伊费雷（William Oefelein）的情人，后者也是丽萨的情人。丽萨驱车900多英里（即1400公里），从休斯敦来到奥兰多机场，袭击了正要上车的柯琳。丽萨一路上头戴假发，身穿军用短上衣，系着宇航员用的成人尿布（diaper，宇航员在飞船起降时使用的贴身尿布，称为“最大吸水装”，即Maximum Absorbency Garments，简称MAG），以免中途下车小便。据报道，警方从她的汽车里搜出了手枪、钢棍和20厘米长的折叠刀。2011年7月28日，美国海军部的声明说，丽萨将“非荣誉退伍”（other than honorable discharge），享受降低一级军阶的待遇。“非荣誉退伍”是美国军法裁定的一种惩罚性的退伍。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

陪审团成员，反面的“针对个人的谬误”就会使你受到蛊惑，使你因为尊重宇航员而不肯相信证据。

你往往把现实中的人看作艺术作品里的人物，看他们的行为是否符合其性格。这么做通常是好事，因为这能帮你找出值得信任的人。判断某个人是否可以信任，与判断此人的话是真是假，这是截然不同的两回事。在人类进化史上，判断人品是一种有益的手段，但它会掩没你的逻辑思考。你可能精于判断人品，但你若不想让自己受到蛊惑，就必须精于判断证据。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

18. 公正世界谬误

误解：人生博弈的失败者，一定干过某种咎由自取的事。

事实：好运的受益者往往根本没做过能带来好运的事，坏人干了坏事往往能逃脱惩罚。

一个女子外出到俱乐部去，穿着细跟高跟鞋和超短裙，根本没穿内衣。她喝得大醉，跌跌撞撞地回家，却走错了方向。最终，她走进了一个治安恶劣的社区，被强奸了。

她这是活该吗？她错在哪里？这是她自找的吗？

在提出与这三个类似的问题的测试里，人们听了研究者讲述的类似情节，往往都对它们作出肯定的回答。你若听说了某种你绝不希望遇到的处境，就往往会责备受害者，这不是因为你狠心，而是因为你愿意相信你足够聪明、能避免与受害者同样的命运。你多少夸大了受害者在更重大的、你永远都不会去做的事情里的责任。而事实却是：强奸几乎都不是受害者的不良行为引来的。强奸者通常都是受害者熟悉的人，强奸与受害者事前的穿着或行为无关。有罪的是强奸者，但很多新闻宣传谴责的对象却是女人而不是男人。这种信息可以归结为一句话：“别干可能使你被强奸的事。”

在虚构的小说里，坏人常常失败，好人总是得胜。你愿意看到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

世界就是如此——既正义又公平。相信小说里的世界就是现实世界，在心理学上，这种倾向叫作“公正世界谬误”（The just world fallacy）。

从更科学的角度说，这是一种对可怕灾祸作出反应时出现的倾向（所谓“可怕灾祸”包括无家可归或吸毒成瘾等等），其表现是：相信身处这种逆境的人一定干过某种咎由自取的事情，其中的关键词是“活该”。这个看法并不是说“不良的选择会导致恶果”。“公正世界谬误”使你产生了一种虚假的安全感。你想感到自己能控制局面，就以为你不作出不良行为就不会受到伤害。当你相信一贯行为不端的女人最终都会做街头妓女、未婚怀孕、吸毒或被强奸，便会觉得自己更安全。

1996年，梅尔文·勒纳和卡罗琳·西蒙斯[①]做了一项研究。他们让72个女子旁观另一个女子解决一些难题，那女子出错时受到了电击。其实，那女子是假装的，但旁观的女子并不知道。研究者让旁观的女子描述那个女子，她们大多都贬低她。她们指责她的人品和相貌，都说她活该遭到电击。

勒纳还在一个班里教社会学和医学。他注意到：许多学生都认为穷人都是懒汉、只想要救济品。于是，他做了另一项研究，让两个女子解答谜题。最终，他把大量的金钱随意奖给了其中一个女子。他告诉旁观者，那些奖金完全是随意颁发的。即使如此，他后来请旁观者评价那两个女子时，他们还是说其中得奖的女子更聪明、更有本事、更善于解答谜题、做事更有效率。勒纳的研究之后，心理学家们又做了大量的研究。大多数心理学家得出了同一个结论：你想让世界公平，于是你就伪称它公平。

“公正世界谬误”大概是人类头脑中根深蒂固的东西。听到了

---

①梅尔文·勒纳（Melvin Lerner，1929年生）：加拿大滑铁卢大学（University of Waterloo）社会心理学教授，现为美国佛罗里达大西洋大学（Florida Atlantic University）的访问学者。卡罗琳·西蒙斯（Carolyn Simmons）：美国斯坦福大学国际关系专业女生，曾获最佳学术研究奖。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有人受苦，无论你是怎样的自由派或保守派，这种谬误的某种观念都会激发你作出情感反应。瑞典林雪平大学（Linkoping University）的罗伯特·索恩伯格（Robert Thornberg）和斯温·克努森（Sven Knutsen）2010年发表的一份研究报告里说：研究者让一些少年解释学校里为什么会出现欺负同学的现象。大多数学生说，恃强凌弱者都渴望权力、心地残忍，42%的受试学生责怪那些容易受到欺负的学生。问问你自己：若看见有人在学校里欺负同学，你是否认为被欺负者应该起身反抗？你是否认为，被纠缠和戏弄的学生应当学会怎么穿衣服，学会更自信地行动，学会隐藏自己在别人眼中的愚笨之处？一些描写恃强凌弱的电影里，主要人物总是不得不学会挺身回击。只有受害者挺身回击，恃强凌弱者才会得到教训。这项研究表明：当你知道恃强凌弱者是坏家伙，就会把他们看作不可改变的。世界上到处都是坏人。但是，受害者却有能力结束自己遭受的痛苦。在同一项实验中，21%的学生都责怪受害者自己——他们是旁观者。更少数的学生说，错在社会或人的天性。大多数学生都认为：世界是正义和公平的，坏事发生时，只有世界上的人——受害者和恃强凌弱者——才应当对它负责。

你听说过“该来的事终于来了”，或见到过“某个人得到了该得的结果”。于是你想到：“这是报应（karma[①]）。”这些想法都是“公正世界谬误”的投影。它会使人认为世界并不公平。世界的天平的一边是正义，另一边是邪恶——这似乎很有意义。你愿意相信：勤奋工作、作出了牺牲的人会获得成功，懒惰、欺诈的人则不会成功。当然，事情并非总是这样。成功常常受到一些因素的影响，例如你出生的年代，你出生的地点，你家庭的社会经济地位，以及各种任意的机遇。世界上的一切勤奋工作都改变不了这些初始

① karma：梵文音译“羯磨”，即佛教和印度教所说的“业”，泛指一切能造成后果（报应）的身心活动，可分为“身业”（行为）、“口业”（言语）和“意业”（思想活动）。从后果分，可分为“恶业”（亦称罪业）和“善业”（亦称福业）。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的因素。承认这一点，并不意味着出身贫寒的人应当听天由命，放弃奋斗。毕竟，没有行动就一定不会有结果。在一个正义的世界里，这应当是唯一的规则，无论你奋斗的初始环境是什么。现实世界复杂得多。人们既可以奋斗，也可以逃避，但这并不是说：没有奋斗的人就不想竭尽全力、逐步摆脱其恶劣的环境。你若看到被压迫的人，想知道他们为什么不能使自己摆脱贫困，像你这样找一份好工作，你就犯了“公正世界谬误”。你忽视了你自己天生就有的福气。

骗子和诡计多端的人在世界上获得了成功，而消防队员和警察天天长时间工作却薪水微薄，这种情况会使人感到愤怒。在你内心深处，你愿意相信勤奋工作、善良正直会带来成功，邪恶和欺诈会造成毁灭，因此你就开始剪辑世界，使它跟你的这些期望匹配。但在现实里，邪恶却经常大行其道，从不为此付出代价。

心理学家乔纳森·海德特[①]说：许多人并未有意识地相信因果报应，但其内心深处却仍然相信因果报应的某种说法，无论“因果报应”在他们所属的文化中有哪种相应的说法。这些人把各种制度（例如福利制度）和善行看作对自然界平衡的破坏。他们认为，只要政府不管懒汉，懒汉自会得到报应。懒汉的恶报迟早会来，把他们压垮，但人为的力量却阻止了这种情况发生。同时，由于这些人一向按规矩办事，缴纳税金，为得到报酬牺牲休息时间去加班，他们就以为：这么做一定会有结果；他们追求良好的生活，不可能一无所获。他们认为，富人的财富一定是应得的。他们造就的善报，总有一天会把他们提到更高的社会层级上，使他们跻身于其他获得善报者的行列。“公正世界谬误”告诉他们制度本身包含着公平，因此，当人为的制度破坏了善恶有报的平衡，他们就会暴怒。

---

① 乔纳森·海德特（Jonathan Haidt，1963年生）：美国纽约大学斯特恩商学院教授，曾在弗吉尼亚大学教授心理学16年，研究道德的跨文化心理基础和政治意识形态，2001年因对实证心理学的研究获奖。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们为什么会这么想?

心理学家们说不准。有的说，预知自己行为的结果，或者感到你过去作出的决定是正确的，这是一种需要。必须对这个问题进行更多的研究。当然，你很愿意生活在这样的世界里：戴白色帽子的人都能公正地对待戴黑色帽子的人。但你其实并没生活在这样的世界里。

但是，这种情况不该使你灰心丧气。你可以承认生活并不公平而仍然愉快地生活。你无法完全主宰你的人生，但你生活中仍有大量的好事，而你能完全主宰它们——那就把它们做成你的果酱吧。要记住世界是不公平的，人们无法选择自己的出身，这意味着人们常会遭受不幸，也常会根本没作出努力就安享富足。即使你认为世界是公平和正义的，那些需要帮助的人也会永远都得不到那样的世界。你应当懂得：即使如此，我们也全都应当对自己的行为负责：谴责罪恶行为，理应针对作恶者，而绝不应针对受害者。任何人都不是活该被强奸、被欺负、被抢劫、被杀害。要使世界比较正义和公平，你就必须使罪恶更难大行其道，而仅仅减少可能遭到罪恶伤害的靶子，则不能使罪恶减少。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

19. 公物博弈

误解：我们能创造一种无规则的制度，其中人人都为社会的利益作出贡献，人人都受益，人人都快乐幸福。

事实：没有某种形式的规则，懒汉和骗子就会摧毁各种经济制度，因为人人都不愿被看作傻瓜。

你听到“公物博弈”①这个说法之前，必须知道什么是“公物的悲剧”。这个概念来自1968年的一篇文章，其作者是地质学家加勒特·哈定②。那篇文章说，你并不怎么善于分享公物。

试想有个大湖，湖中有很多鱼。只有你和另外三个人知道那个湖。你们四个人一致决定：只从湖中钓取各自需要吃的鱼。只要人

---

① 公物博弈（The public goods game）：这是实验经济学（experimental economics）提出的一条标准，其名称来自经济学家关于“公物”（public goods）的定义。一些经济学家认为，公物代价高昂，因为它是“非排斥性的”（non-excludable），即人人都有权使用公物（例如街灯），无论个人对创造公物的贡献大小。一些经济学家认为公物总是不足，其增长速度总是低于“社会最佳配置”（social optimum），因为社会成员不具备增加公物的个人动机。“公物博弈”这个标准旨在检验这个理念是否正确。——译注

② 加勒特·哈定（Garrett Hardin，1915—2003）：美国地质学家，曾提出地球人口过剩的警告，其文章《公物的悲剧》（*The Tragedy of the Commons*）发表于1968年12月13日的美国《科学》杂志。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人都只钓取他（或她）需要的，那个湖里的鱼就仍会很多。

一天，你偶然发现另外三人中的一个开始钓取多于他（或她）需要的鱼，还把富余的鱼卖给附近的一个小镇。最终，那个人的鱼竿比你们的都好。

你怎么办?

你若也钓取多于你需要的鱼，也能买一根更好的鱼竿，甚至可能买一条小船。也许每个人都开始随心所欲地钓取很多的鱼。也许你会把那个湖的情况说给世人。这一切情节都有可能导致公共财产的毁灭。你若什么都不做，那个湖就依然能养活你和另外两个人；但那个骗子赢了。面对这种不公平的局面，你不禁感到愤怒。

在与以上那个想象的湖类似的情况下，人人都竭力不落在后面，都会受到损失。例如，在大型的节日宴会上，若每个人取的菜都多于自己的需要，那就会变成“零和博弈”[①]，若每个人都只取自己需要的一份，人人就都是赢家。时间一长，拿取公物的悲剧就会由于一丁点的贪婪而耗尽公物。误入歧途的盘剥公物者能够毁掉整个制度。贪婪具有极大的传染性。

那么，若人人都为增加公物做贡献，而不是都去拿取公物，那会怎样？看来也无法避免以上的情况。骗子能毁掉制度，但不是亲手毁掉，而是因为骗子的饕餮行为具有传染性，会传染给别人，迅速改变别人的行为。遗憾的是，对人类行为的研究表明：需要为增加公物作出贡献时，你并不那么聪明。

“公物博弈”是这样运作的：

一些人围坐在桌旁，每个人都得到了几美元。有人告诉这些人，可以向公家的罐子里放入尽可能多的钱。然后一位主持实验者

---

① 零和博弈（zero-sum game）：这个概念属于非合作博弈，指在严格竞争下，参与博弈一方的收益必然意味着另一方的损失，博弈各方的收益和损失的总合永远为“零”，其结果是一方吃掉另一方，一方所得正是另一方所失，整个社会的利益并不会因此而增加。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会把罐子里的钱加倍，然后每个人就会得到同样多的回报。

若是一共有10个人，每人手中有2美元，都放入了那个罐子，罐子里就会有20美元。把20美元加倍到40美元，由10个人平分。每个人都得到了4美元。这个游戏一轮一轮地进行，你会认为：每一轮当中，每个人都把尽可能多的钱放入了罐子——可是，他们没有这么做。一些人常会看出这个游戏的要点，知道可以把很少的钱放入罐子，或者根本就不放入，因此，他（或她）得到的钱比其他任何人都多。

若是除你之外每个人都放入2美元，罐子里的钱就是18美元。把18美元加倍到36美元，每个人会分到3.6美元，其中也包括你，而你根本没放入一分钱。

在一些包含以上游戏的实验里，人人都知道谁放入罐子的钱是否够多，罐子里的钱常会先是增多，然后开始减少，因为后来有人不向罐中放入资金，想试试结果如何。这种行为传染开来，因为谁都不愿当傻瓜。最终，罐子里的钱耗光了，经济被毁掉了。若允许人们惩罚骗子，就会制止欺骗行为，人人都成了赢家。若是相反，不惩罚骗子，反而奖励作弊高手，很少几轮之后，经济还是会被毁掉。

这个游戏有一个令人愕然之处：仅仅由于一群人当中的某一个不守规矩，众人就不再为公利作贡献，这太不合逻辑了。其他人若全都继续做这个游戏中的好公民，他们就都会是赢家。但是，当你见到了欺诈行为，你古老的情感大脑就介入了这个游戏。你作出了本能的反应，你的祖先们也很好地利用过那种反应。你深知一点：骗子必须受到惩罚，因为哪怕只有一个骗子，也会使经济崩溃。你宁可输掉游戏，也不愿去帮助那些并没帮你的人。

这个游戏有时被用来说明一个道理：必须订立规矩，这样才能使任何一类非盈利的公物存在下去。若不强迫人们纳税，黑暗的街道就永远不会装上街灯，各种桥梁也会垮掉。只具备逻辑思维的生物，一定能想象出生活不是一场“零和博弈”，但你不是只有逻辑

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

思维的动物。你若认为制度欺骗了你，你也会欺骗。

帮助别人，尽量减少欺骗行为，这种冲动曾帮助某些像你这样的灵长类动物在一个小群体中生存了下来，生存了数百万年。但是，当制度变得庞大又抽象，例如一国的财政预算或者一个州的福利制度，它就很难通过那些古老的进化行为发挥作用了。

公物的悲剧，可以用来为私有财产辩护，以鼓励你守好你从世界分得的一份。但你会认为：并非人人都想买节省燃料的汽车和能反复使用的塑料袋，因此，你为什么要那么做?

公物博弈要求社会建立规章制度，用惩罚去减少懒汉。

你不是不愿帮助别人；你只是不愿帮助骗子、不愿比懒汉干活更多而已——哪怕你若不帮助别人，就会毁掉你和所有人都参加的博弈。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



20. 最后通牒游戏

误解：你会根据逻辑，选择接受还是拒绝一个提议。

事实：做交易时，你会根据自己的社会地位作出决定。

试想你买中了100万美元的彩券，但有个条件。

这是一种新型的实验彩券，按照州政府的规定，你必须和一个陌生人分享你的所得。你必须决定如何分配你的钱，但对方可以拒绝你的提议。对方若拒绝了你的提议，你们两人都将一无所获。你只有一次机会，你们两人从此再也不会相见。你准备给那个人多少钱？

就在此刻前后，构成你人性的那种最重要的东西被激活了。你与其他动物的最大区别，就是你具备复杂的社会思考技能。你脑子里，有几百万种可变因素在互相影响，你正调动尽可能多的刺激，去预测未来。你正根据自己的全部直觉和经验，想象对方会怎么做。

现在你有10秒钟做决定的时间。

啊，不。该怎么办？

你要做的最符合逻辑的事情，就是给那个陌生人一笔小数。给

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

1000美元行吗？毕竟，那个人若拒绝，他（或她）就连一分钱都得不到。你很不走运，那个人并没按这个逻辑分析这种局面。公平岌岌可危，情感就占了上风。在你大脑深处的某个地方，你能预见到这个情况，于是你像大多数人那样，打算把将近一半的钱分给对方。

当这项实验使用了真钱和实验室里的真人，提出给对方不到总金额20%的人大多都被拒绝了。在这种情况下，你不得不分给对方最少20万美元——即使如此，你还是赢得了那笔钱。

把这个问题交给电脑去解答，电脑的答案是零以上的任何数字。对只具备逻辑思维的头脑来说，有总比没有强。但若把这个问题交给人去解答，你就不得不面对300万年的进化过程。

在野生状态下，我们生活在小群人当中——通常不超过150人。在这样的人群里，知道你自己排在什么位置，这其实很重要。生存取决于你和他人的关系和你的地位。对灵长类动物来说，声誉和地位比金钱更重要。有很多钱的人获得了高级的社会地位，但你若处在《僵尸末日》[①]那样的绝境中，金钱就会一下子变成废纸。你的社会地位也很快就会取决于其他一些因素。

这项中彩实验中，你打算分给另一个人的钱，被看作了你对他（或她）社会等级地位的估计。那个人接受的钱数若少于总金额的20%，他（或她）就会感到自卑，感到自己不被尊重。在其他人眼里，那个人会失去社会地位。无论钱多钱少，分给另一个人的钱若不到总金额的20%，都一定会使双方都成为输家。你直觉地知道这一点，在实验室里做这个“最后通牒游戏”时，大多数人都分给另一个人将近一半的奖金。你若知道对方会报复你的分配不公，你就

---

①《僵尸末日》（*zombie apocalypse*）：全名《最后的战役：僵尸末日》（*The Last Stand: Zombie Apocalypse*），一款用于iPad的仿3D防守射击电子游戏，玩家在重重僵尸来袭的空城中守住最后的阵地，又名《僵尸启示录》。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会产生类似利他主义（altruism）的感情，而那种感情曾使你的祖先们摆脱了野生状态，进入了文明。

若是作出最后决定的人5-羟色胺水平较低，这种效应会更强[①]。那个分享奖金的人若感到悲伤和被人讨厌，他（或她）就会要求提议者给更多的钱，才会接受。那个人的缺省背景（即默认的背景）使他（或她）感到自己的地位较低，因此不肯接受不公平的提议，进一步降低自己的地位。

后来，这项实验改变了规则，提议者可以留下自己那份钱，无论多少。在这种情况下，几乎所有的提议者都提出只分给对方总金额的10%左右，竭力减少对方的所得。

生活中一直在发生这种情况。你根据你在群体中众人眼里的地位，决定何时要求加薪，何时走出一步棋，何时登台演唱。若是你的地位较低，你就不会去冒进一步受到伤害的风险。若是你的地位较高，你就会期望得到更好的待遇。

不公平就会遭到报复，这个预期是人类保障公平的一种方式，你恰好想到了这一点。你在众人眼里的地位，是你解出的那个无意识方程式的一部分；你同意别人、拒绝别人、向别人提议时，都会计算那个方程式。你其实没那么聪明，因此，你情愿目前一无所得，条件是这个选择一定能使你将来得到公平的待遇，登上社会阶梯的更安全等级。

---

① 5-羟色胺（serotonin）：由色氨酸形成的有机化合物，见于人和动物的机体组织，尤其是大脑、血清和胃黏膜。能使血管收缩，刺激胃部肌肉蠕动，传导神经细胞间的冲动，以及调节体内循环。此句是说，那个提议者不易激动，不大会作出利他的决定。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

21. 主观确认

误解：你怀疑一切概括性的陈述。

事实：你常常相信含义模糊的陈述和预测是真的，它们若是正面的陈述并跟你个人有关，你尤其会如此。

为使我这本书摆在世界各地的书架上，我研究了从网上评论栏、电子邮件和“你没那么聪明”博客网页[①]生成的检索信息收集的资料，并对比研究了为市场营销准备的全部人口学资料，因此，我已经知道了你是什么样的人。

以下就是我的发现：

你需要别人喜欢你，赞美你，但你对自己却很挑剔。你表现出某种性格弱点时，通常都能对它作出补救。你有大量的能力尚未被你使用，尚未转化成你的优势。你的外在表现是遵守纪律，能自我克制，但你内心却常常感到焦虑不安。有些时候，你非常怀疑自己作出的决定和事情是否正确。你想让自己与目前不同、有所改变，因此，当你受到种种约束和限制，就心生不满。你还为自己能独立

① “你没那么聪明”（You Are Not So Smart）博客网页：此为本书作者的博客。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

思考而自豪，没见到让你信服的证据，就不肯相信别人的陈述。但你已发现：过分坦诚地向别人袒露自己的心思，并不是明智之举。有些时候，你喜欢社交，和蔼可亲，善于交际；而另一些时候，你不喜欢社交，小心翼翼，沉默寡言。你的一些灵感往往不切实际。

这番描述准确吗？它描述的是不是你？

它应该准确。它描述了每一个人。

以上的陈述，全都来自美国心理学家、加州大学临床心理学博士伯特伦·R. 佛瑞（Bertram R. Forer，1914—2000）1948年的实验。他给学生们做了人格测试，告诉他们将分别评估每个人的人格，但后来却对每个人作出了相同的分析。

他给学生们看了分析报告，让他们评论报告的正确程度。平均地说，学生们认为这份伪造的报告的正确程度是85%——这份报告似乎是分别为每一个学生准备的，描述了他们各自的人格。其实，这项测试使用的材料是个词句的大杂烩，是佛瑞为了这项测试从报纸的占星术专栏里搜集的。

一些含义模糊的陈述，其目的就是使人人都以为它说的是自己的情况，并相信这样的陈述，这种倾向叫作“佛瑞效应”①。心理学家用这种现象解释人们为什么会上生物节律学（biorhythms）、虹膜学（iridology）、颅相学（phrenology）之类伪科学的当，为什么会上星相学、命理学（numerology）、塔罗纸牌（Tarot card）算命等神秘主义的当。“佛瑞效应”是一种更常见的心理现象的一部分，心理学家把后者称为“主观确认”（subjective validation），它用一种巧妙的方式说：你若是被谈论的对象，你就更容易接受暗示的影响。

你的头脑时刻都在想你自己，思考你是什么样的人，这些思想

① 佛瑞效应（Forer effect）：佛瑞在其实验中发现，人们若把某些概括性的人格描述看作专门针对自己的，就格外相信它们是真实的。其实那些描述适用于很多人。正因如此，很多人才会相信一些伪科学。这个效应有时被称为“主观确认”。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

占据了你很多的精神空间。虽说文化背景不同，但大多数人都热切地希望自己成为独立的个体，独一无二，不同常人，而自己的希望、梦想、恐惧和疑虑都是自己独有的。只要你有办法，你就会把一切都个人化：你的汽车牌照、你的手机铃声、你电脑桌面的墙纸、你卧室的壁纸。

你周围的一切都带着你的个性。要么通过消费，要么通过创造，逐步塑造出一个无与伦比的自我，这对你来说绝非小事。不过，在天性与教养之间的某个点上，我们都比自己想象的彼此相似得多。从遗传学的角度说，你和你的朋友们几乎是相同的，没有多少差别。那些基因创造了大脑，大脑造就了智力，而你的思想就来自智力。因此，从总体上说，你和其他所有人的精神生活都十分相似，就像你鞋子里的两只脚。在文化方面，我们存在着差异。我们在不同环境中的不同经历造就了我们。尽管如此，我们在内心深处还是一样的。看不到这一点，就会被人利用。

陈述若含义模糊，你又以为它说的就是你，你就会设法把其中的信息跟你自己的特征匹配起来，以消除其模糊性。你回顾以往的一切，想弄清你是什么样的人，并按照同样的逻辑，把你的各种品质和别人的区分开来。

这里有一段话，取自某个占星术网页："今天某个时刻，你会觉得自己工作还不够努力，还不能使自己再进一步，所以会感到惶恐。或许这是一种能促使你努力的有利因素。但你却不必比现在更努力地工作。你的步子已很快，并会保持下去。你只要再从容一些即可。"

同一天，同一个网页上还有一段话，说的是另一个星座："今天傍晚，即使你觉得自己的步子有些缓慢，也不必对自己太过苛求。明天到来以前，你自会给自己充电。今晚你应当在家放松自己，读一本好书。"

占星术描述的，其实都是我们大家都体验过的事情，只不过从众多的现象中抽出了一个，再悄悄改个说法，使你以为它说的就是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你生活的全部细节。你若相信自己受某个星座的支配，那些行星的运动就能预示你的未来，概括的描述就变成了具体的描述。

赋予“主观确认”力量的，正是这种希望。你想要通灵者（psychic）真能通灵，或者想要圣石真能预言未知，你自会设法相信它们，哪怕它们屡屡失效。你需要相信某些事物时就会去寻找模式；你把一些毫无意义的圆点连接起来，就像你看天空星座里的星星。你的大脑憎恶混乱无序。你会从云彩里看出脸，从篝火里看出妖魔。自称能预测未来的人，劫持了人类的这些自然倾向，从中渔利。他们知道自己能先利用你的“主观确认”，再利用你的“确认性偏见”。

心理学家雷伊·海曼[①]用一生的大部分时间考察骗术。踏进科学殿堂之前，他是个魔术师，后来他发现看手相赚的钱比表演扑克牌戏法多，就开始研究心灵学（mentalism）。像很多通灵者一样，海曼看手相生涯的一个疯狂之处是：时间一长，他渐渐相信自己真的有了通灵能力。来找他的人们对他非常满意，对他毕恭毕敬，因此他以为自己一定具备真正的通灵技能。这样一来，他的主顾和他自己的“主观确认”便交汇在了一起。

海曼当时使用了一种名叫“冷读”[②]的技术：先使用笼统陈述的广角镜头，找出对方言语中的暗示，再逐步缩小陈述范围，最后用一种仿佛很强大的洞察力看透对方的心灵。这种方法奏效了，因为人们往往忽视一些小小的错漏，只注意那些说中的地方。海曼在大

---

① 雷伊·海曼（Ray Hyman，1928年生）：美国心理学家，约翰·霍普金斯大学心理学博士，俄勒冈大学退休教授，曾在哈佛大学教授“社会心理学应用”课程，以对通灵学（parapsychology）的批判闻名。——译注

② 冷读（cold reading）：事先完全没有准备（cold），为第一次见面的人算命（reading），立即看透对方心理。它包括十几种技巧，例如察言观色、巧用机关（水晶球、算命扑克牌等）、善于聆听等，而最重要的一条是“始终告诉对方他想听到的话”。雷伊·海曼在他1977年的一篇文章中评介了这种读心术。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

学施行“冷读”时，另一个通灵者斯坦利·贾克斯①把海曼拉到了一旁，请他尝试一种新做法，使他摆脱了蛊惑。那个新做法是：对人们说出与他从人们掌纹看出的相反的信息。结果如何？人们照样被他的本事惊得目瞪口呆，比先前更有过之。“冷读”很有效，但海曼把它扔到一边，照样能使人们感到惊诧。海曼明白了一点：只要他说得巧，说什么并不重要。对方自会完成全部工作，欺骗他（或她）自己，把笼统的陈述看作具体的陈述，就像“佛瑞效应”表现的那样。

为了赚钱，通灵者和手相师都大谈死去的人，都大谈未知的事物，都利用“主观确认”。记住：你愚弄自己的能力，比任何魔术师都强，而魔术师披着很多伪装。你是受希望驱动的造物。当你力图找出世界的意义，就会去注意被你认为有意义的东西，忽略被你认为无意义的东西，而生活中被你看作无意义的东西，实在太多了。

你若看见一套占星术资料，一定要读完全部。某个人若自称他（或她）能看透你的心灵，你应当知道：人们的心灵全都大致相同。

① 斯坦利·贾克斯（Stanley Jaks，1903—1960）：德国喜剧魔术演员，1946年移居美国，此后研究心灵主义，1953年获美国籍。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



22. 派系教化

误解：你非常聪明，不会加入派系。

事实：使派系日益增多的，正是你这样的人。

派系（cult）[①]是人类一些天然倾向的副产品。你有一种先天的欲望，那就是想使自己属于某个群体，跟一些引人注目的人在一起。你若赞美过某个你从未谋面的人（例如音乐家），那你就体验过派系的萌芽期现象。

很难说清“派系”这个词的含义，因为从远处看，许多组织、机构和宗教都像派系。人群与派系之间的区别很模糊。这条模糊的分界线，往往使你不知不觉地成了某个派系的一员。

对派系的研究表明：成为某个派系的一员，通常没有任何特别的理由；你只是一不小心就成了其中一员，就像你不经意地成了某个社会群体的一员一样。你究竟是怎么加入你朋友们的圈子的？多年之后，你当年的一些密友已经有了很大的变化，可是，在决定跟

① 派系（cult）一词含义很多，泛指某一人、某种信仰、某种事物的狂热信徒，而并不单指宗教教派。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

谁交友方面，你除了避开那些令你极为讨厌的人，难道没有主动地作出过很多选择吗？

加入派系的人，并不是全都怀有不安全感或情感脆弱。你不肯承认自己上了某个魅力超凡、心怀梦想的领袖的当——但你其实没那么聪明。美国心理学家大卫·迈尔斯（David Myers，1942年生）的研究表明：派系形成于某些光芒四射、引人注目的个人周围——他们包括吉姆·琼斯、大卫·考雷什、罗恩·哈伯德、查尔斯·曼森[①]——但人们追随的却往往不是领袖，而是领袖宣称为之奋斗的理想。这些领袖似乎找到了事物的关键，你也想如此。甘地、切·格瓦拉、特伦斯·麦肯那[②]以及苏格拉底，都是大思想家，都似乎领悟了奥秘，都能洞悉某些更伟大的事物。人们自然地追随他们，希望潜移默化地学会他们的"魔咒"[③]。他们的追随者是派系（狂热信徒）吗？看，正因如此，你才会怀疑此类行为。

作为灵长类动物，你会敏锐地意识到群体的力量。你天生就想跟人们在一起，把自己和群体联系起来。几百万年来，你的生存一直依赖这种做法。此外，你对自己的了解，也并不取决于你对自己

---

① 吉姆·琼斯（Jim Jones，1931—1978）：美国邪教"人民圣殿教"（Peoples Temple）的教主。大卫·考雷什（David Koresh，1959—1993）：美国邪教"大卫真理教"（Branch Davidian religious sect）的教主。罗恩·哈伯德（L. Ron Hubbard，1911—1984）：美国哲学家、科幻小说作家，写了550多部作品，在全球105个国家发行1.77亿册，被译成32种语言。查尔斯·曼森（Charles Manson，1934年生）：美国通俗乐手，后成为美国邪教组织"曼森家族"(The Manson Family)的首领。——译注

② 特伦斯·麦肯那（Terence McKenna，1946—2000）：美国哲学家，研究过萨满教、西藏宗教、人类的意识和语言、致幻物质、文明的进化、宇宙的起源和终结、炼金术和地球外生命等，参与"新时代"运动（New Age，见本书第15章有关注释），提倡反传统文化。——译注

③"魔咒"：原文是mojo，为西非文化里的一种避邪护身符，后进入了非洲裔美国黑人文化。此处转喻"魅力"或"法宝"。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

行为、选择和感情的评价。相反，你对自己有个理想化的幻想，那是你头脑中梦想出来的人物，你总是力图变成那个人。你找出一些群体，加入它们，以便在你讲给自己的故事中更好地落实自己——那个故事解释了你为什么去做你做的那些事情。

迈尔斯说，派系始于具有超群魅力的人物。此人也许认为自己与众不同，也许只是天生就引人注目。人们开始追随他，这个魅力超群的人物变成了权威，其周围自然地形成了群体。这个人若有一个纲领、一个目标，或者有一些他想消除的敌人，他就会把狂热的追随者们的善良意愿逐步地变为行动。他的目标若是难以实现，他就会通过招募或劝诱，尽力扩大追随者的群体，并往往会隐藏他的真实意图，以免吓跑可能成为群体成员的人。一些领袖知道自己在干什么，但另一些领袖却只是凭自己的直觉行事，他们周围不经意地形成了派系，可他们还不知道自己做了什么。这些领袖最终如何对别人有效地运用自己的权力，取决于历史怎样评价他们。滥用权力、利用追随者达到自己的目的人，例如吉姆·琼斯和查尔斯·曼森，会造就传统意义上的狂热派系。另一些人则不会被看作某个狂热派系的领袖，例如圣雄甘地，他说服了几千人跟随他步行了241英里，走向海边，以抵制盐税[①]。任何追随魅力超群领袖的人群，都有可能脱离主流文化，形成一种亚文化（subculture）。一些群体使世界变得更好。另一些群体则说服信徒自杀。

你若自称是某个人的“粉丝”——那个人可能是音乐家、医生、作家、政治家、技术天才、科学家——你就是在经历第一阶段的派系教化（cult indoctrination）。你若即将见到你最崇拜的人，并常常有机会跟他（或她）在一起——你愿意吗？你愿意。下一步会

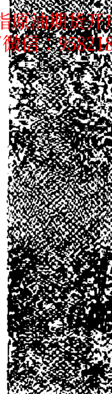
---

① 1930年3月，甘地号召印度人民用海水自制食盐，以抵制印度殖民当局制定的《食盐专营法》。他带领一群人，从印度北部出发，步行向南，到海边煮盐，沿途向群众宣传，发表演说。经过24天的步行，到达海边时已有上千人。他们在海边坚持了三个星期，每天打来海水、蒸煮、分馏、过滤、沉淀。1931年1月，当局不得不承认沿海人民煮盐是合法的。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

发生什么，取决于一系列混乱的可变因素。结果有时是形成一个派系，有时是领袖已经去世，派系依然存在。这些结果背后没有人主使，任何人都不能决定组成或者加入派系。派系不是事先设计的。它们是人类的各种正常倾向出错造成的结果。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指期货期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958216088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



23. 集体审议

误解：一群人一起讨论办法，更容易解决难题。

事实：达成一致意见、避免对抗的愿望，阻碍了进步。

一群人一起做决定时，会把久已存在的每一个心理魔鬼都召集起来。

循规蹈矩、强词夺理、陈词滥调、蛊惑性的高调——都会出来表演，谁都不肯把它们打回地狱，因为那会使人们放弃计划，或者会引起令人厌恶的争论。依靠维持和谐，群体才能生存。人人都快乐，所有的自我都不受伤害，这种局面往往能提高生产效率。无论你猎捕野牛还是出售电视机，都要服从这个道理。长期以来，管理者、军队司令官、部落酋长和国王们一直高度评价团队精神、士气、群体凝聚力这些黄金原则。你本能地知道意见分歧导致混乱，因此你避免意见分歧。

这种认识一直存在，直到你发觉自己在跟一群人打交道，而你的大脑还没准备好——就像没准备好完成某项工作那样。当年解决食肉动物和被猎捕动物的群体生存问题时形成的大脑，如今对付老板和财务计划时却做得并不那么好。无论从事什么工作，人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

们都往往必须聚在一起，共同制订计划。有时是分成几个小组的人去完成这项工作，有时是全公司的人去完成。你所在的小组若包括有权雇用和解雇的人，就会出现“集体审议”（groupthink）的现象。

老板参加议事，你会觉得紧张。你开始观察小组的其他成员，想弄清大家的一致意见是什么。同时，你也在权衡不赞成众人的意见会有什么结果。问题在于，小组里其他的人也全都在像你这么做，而若是人人都认为冒失去朋友或工作之险很不明智，大家就会得出虚假的一致意见，谁都不肯对它说什么。

这样的会议结束后，往往会有两个人在私下议论，都认为人们正在犯错误。他们为什么不在会上就把话说出来呢?

心理学家欧文·詹尼斯①阅读了美国决定入侵古巴南部——猪湾的有关报道，认真地考察了这个行为。1961年，约翰·F. 肯尼迪总统打算用1400个流亡者推翻卡斯特罗。那些人不是职业军人。他们人数不多。古巴知道他们要来。他们都被消灭了。这个事件使古巴和苏联交好，几乎酿成一场毁灭性的原子战争。约翰·F. 肯尼迪和他的几位顾问都是聪明人，掌握了所有的资料，聚在一起，商量出了愚蠢绝顶的计划。这一事件结束后，他们都无法解释为什么会那么干。詹尼斯打算彻查此事，他的研究对“集体审议”现象作出了科学的分类。“集体审议”这个术语，是威廉·怀特②早先在《财富》（*Fortune*）杂志上造出来的新词。

事实证明，要使任何计划奏效，每个团队至少都需要一个“坏

---

① 欧文·詹尼斯（Irving Lester Janis，1918—1990）：美国心理学家。他在其1972年的著作《集体审议的牺牲品：外交政策决定及惨败的心理学研究》（*Victims of Groupthink: a Psychological Study of Foreign-Policy Decisions and Fiascoes*）里第一次界定了“集体审议”这个术语。——译注

② 威廉·怀特（William Hollingsworth White，1917—1999）：美国社会学家、城市规划专家、作家。他在1952年3月的《财富》杂志发表了题为“集体审议”的文章。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

蛋”[1]，他（或她）根本不在乎被解雇、被放逐、被撵出团队。团队若想作出正确的决定，就必须允许歧见，让人人都相信自己可以自由地发表意见，而不会冒受惩罚的危险。

这似乎是常识，但你还是会认为一致意见有道理，除非你知道怎么避免它。你有多少回坐在了其实谁都不愿去的酒吧或餐馆里？你有多少回向某个人发出忠告，但你知道那不是你的真实观点？

房产市场近来的崩溃、当年没人阻止美国进攻猪湾、“泰坦尼克号”沉没、美国人侵伊拉克——这一切都能归因于一种情况，即“集体审议”导致了愚蠢的决定。

真正的“集体审议”要靠三个条件——一群彼此友好的人、不受干扰的环境以及作出关键性决定的最终期限。

作为灵长类，你能很快地加入群体，然后感到仿佛应当保护群体，使它不受其他群体的恶意伤害。一群人在一起做决定时，会出现一种不会受到伤害的幻觉，人们怀着这种幻觉聚在一起，都觉得安全。你渐渐认为别人的意见很有道理，不考虑你自己的意见。你想保卫群体的凝聚力，不让它受到任何伤害，因此就克制自己的怀疑。你不争论，不提出另外的解决办法——由于人人都在这么做，群体领导人就误以为大家意见一致。

研究表明，若不允许老板表达他（或她）的意见，就可以避免以上情况，因为不让老板发言，能防止他（或她）的观点自动地变为众人的观点。此外，若团队讨论时，每次都分成两人一组的小组，即可以鼓励讨论者发表可以处理的不同意见。更好的是，在审议过程中，允许局外人定期地提出自己的观点，以使结论比较客观。最后，应当指定一个能发挥“坏蛋”作用的人，让他（或她）负责给计划挑刺。你赞成某个一致意见以前，先让自己冷静几天，

---

① “坏蛋”（badass）：美国城市俚语，这种人在专业或个性上出类拔萃，对所做的一切充满自信，无忧无虑，无拘无束，有自知之明，不欺负弱者，虽不爱发怒，但能作出很有效的反击，被看作美国男性的典型。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这样可以让某些情感恢复正常。

研究表明，一群朋友若是允许其成员持有不同意见、但大家仍是朋友，他们就更有可能作出较好的决定。因此，下一回你参加旨在达成一致意见的讨论时，你就去做那个“坏蛋”吧。每个群体都需要一个“坏蛋”，而那个人最好是你。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



24. 超常释放者

误解： 跟仿真娃娃做爱的男人都很荒唐，嫁给八旬老翁的女人都是傍大款。

事实： 仿真娃娃和有钱的甜老爹都是超常释放者。

澳大利亚的吉丁虫[①]跟啤酒瓶做爱[②]。

这种甲虫是浅巧克力色的，后背、腿和头上布满小结节，从它们的甲壳底下向外窥望。它们的身体不是圆的，而是又大又长。它们不像瓢虫，而更像蝉。

雄性的澳大利亚吉丁虫，天生就喜欢雌性吉丁虫的某个方面。它们喜欢体型大的、棕褐色的、闪亮的雌虫。它们与之做爱的瓶子，比任何现有的雌性吉丁虫都更大、棕褐色更深，更闪亮。澳大利亚有

---

① 吉丁虫（jewel beetle）：俗称爆皮虫、锈皮虫，鞘翅目(Coleoptera)吉丁虫科(Buprestidae)甲虫，多数分布于热带地区，成虫的大小和形状因种类而异，小的不足1厘米，大的超过8厘米，是色泽鲜艳的昆虫之一。——译注

② 1983年，加拿大多伦多大学昆虫学家达丽尔·格温尼（Darryl Gwynne）和澳大利亚昆虫学家大卫·伦茨（David Rentz）在澳大利亚西部观察到了这种现象，写出了研究报告。他们这项研究工作获得了2011年美国搞笑诺贝尔奖（Ig Nobel Prize）生物学奖。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一种形状特殊的酒瓶，叫作“短粗”（stubby[①]），能过分刺激雄性吉丁虫。在到处是空瓶子的垃圾堆上，你常会见到每一个“短粗”上都爬满了雄性吉丁虫。“短粗”就是研究心理进化的心理学家所说的“超常刺激”的释放者。它们是超常刺激，比真东西更有效。吉丁虫会跟这些瓶子交配，哪怕在这个过程中被蚂蚁吞掉。

此类行为在动物界很常见。只要变得足够大，任何直接影响你生存的东西都能变成超常刺激。鸟会把其他鸟的蛋误认为自己的，寄生性鸟类会抢夺其他鸟的巢。其他鸟的蛋看上去像它们自己的，但大得多，因此它们就会去孵蛋，哪怕那些蛋是其他鸟的。一些兰花具有浓烈的香气，很像雌性胡蜂或蚁后的气味，雄性胡蜂或蚂蚁便会跟那些兰花交配，在这个过程中浑身沾满了花粉。回想当年在野生状态中生活的人类，若是高热量食物稀缺，你那些祖先们就会渐渐产生一种强烈的欲望，即只要能有幸找到动物脂肪，就尽可能地多吃。如今，你也不能不吃法国油炸食品和干酪三明治。

你若把某个东西和生存联系了起来，又发现它比你祖先能梦想的任何东西都更完美——它就会过分刺激你。

在择偶方面，雌雄两性通常分为两个阵营。雌性阵营必须携带后代，不那么频繁地生育；雄性阵营能频频繁殖后代而没有太多危险。在这种情况下，“超常释放者”或者会夸大其作为卵子携带者的生殖能力和健康程度，或者会夸大其作为精子携带者的地位和财力。

对女人来说，身穿晚礼服、拥有私人飞机、在意大利拥有三处住宅的男人，就能成为强有力的“超常释放者”。大多数女人都不愿嫁给长得像“地穴看守”[②]那样的男人，但他若有一家出版公司，或拥有相当于欧洲一国国内生产总值（GDP）的财富，一些女人就愿意嫁给他。在男性眼里，匀称的身材、大乳房、宽臀、细腰、有

---

① stubby：澳大利亚俚语，短粗的小瓶啤酒，其容量为375毫升（七两半）。——译注

② 地穴看守（Crypt Keeper）：美国1989年播出的同名系列恐怖电视剧中的主持人，貌若骷髅。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

光泽的头发，以及性感的嘴唇，这些加在一起，就构成了强有力的“超常释放者”。大多数男人都不愿跟塑胶人体性交，但仿真娃娃多年来的销量却表明一些男人愿意这么做。这些事例都是那些性感的啤酒瓶的人类翻版。

美国心理学家大卫·巴斯（David Buss，1953年生）在他的教学中研究了男人和女人的择偶倾向，其中既包括选择短期放纵的性伴侣，也包括选择长期的夫妻。在他的《欲望的进化》（*The Evolution of Desires*）一书中，他指出了一个关键方面，男人快速判断女子肉体魅力时，似乎把那个方面看得重于其他一切方面——“臀腰比例”（hip–waist ratio）。无论赋予体型什么文化意义，世界上的很多研究都表明，男人喜欢的体型比例都是腰围大约等于臀围的70%。巴斯指出：0.67—0.80的“臀腰比例”与健康和生殖力等因素有关。这种体型的女子的确更健康，而男人无意识地知道这一点。1993年，心理学家德文德拉·辛格[①]对《花花公子》杂志（*Playboy*）裸照插页的研究表明：虽然这份杂志里的女子多年来已经变得更瘦，但她们的平均“臀腰比例”一直都是常数0.70。

偏爱细腰宽臀，男人这个自然倾向的奇特之处是：不可能实际存在的“超常刺激”却产生了更强的吸引力。2005年，心理学家柯丽·约翰逊[②]对“臀腰比例”的研究表明：男人和女人都用这个标准判断人体轮廓的性别。她使用的视线跟踪程序清楚地表明：两性都是最先观察脸部，接着观察臀部一带，找出能透露出性别的标志。

---

① 德文德拉·辛格（Dewendra Singh，1938—2010）：印度裔美国心理学家，德克萨斯大学奥斯汀分校心理学教授，研究进化生物学。根据调查，他提出了女子“臀腰比例”（hip–waist ratio，简称WHR）的概念，并认为女子的“沙漏体型”（hourglass figure），即最佳臀腰比例，能激活大脑各个兴奋中心，最易激起异性的关注和交往欲望，代表了能生育后代的、最高质量的性伴侣。——译注

② 柯丽·约翰逊（Kerri Johnson）：美国加州大学洛杉矶分校（UCLA）社会心理学副教授，研究社会信息交流心理和人际交流心理，尤其是和语言交流同时的视觉编码和解码过程。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

她的研究还表明：要求男人列出魅力的等级时，他们都认为0.70的比例很有魅力。但更吸引他们的，却是0.60、0.50的细腰，甚至更有过之。女人腰细如此，便不能生孩子。所以，“超常刺激”并没告诉男人这种女人极可能生不了孩子，极可能很不健康；她们只是捷径（shortcut①），只是“捷思”（heuristic）。男人的大脑告诉他们：细腰宽臀是好的。在自然中，不大可能存在这种不能使女人生孩子的细腰。因此，这种“捷思”本身并不包含矫正因素，而那种因素能使超细纤腰失去魅力。

柯丽·约翰逊还请男女受试者踏跑步机，告诉其中一半受试者，她在检测他们的效率。她告诉另一半受试者，她在检测他们的性吸引力。女性受试者知道在检测自己的性感，都无意识地左右摆动臀部，在观察者眼里，这个动作仿佛使她们的“臀腰比例”奇迹般地减小了。“超常刺激”就是这样搅乱了你的头脑。你的心理捷径天生就不能应付被夸大的事物。芭比娃娃、动画片里的人物、象征子女繁盛的古代雕像，这些都是现实中不可能存在的女子的版本，但两性还是无意识地懂得“臀腰比例”的魔力，懂得“超常刺激”的力量。

男人见到潜在的配偶具备了只有更少的女人才具备的优点，就很容易被操控，因此，长期以来，广告才捕获了男人的这种倾向。女人购买产品，为的是把自己变成无法企及的目标。男人购买产品，为的是配上那个无法企及的目标。性感的、男性主义的广告能做到一石二鸟②。广告商用专业的布光，靠化妆师的帮助，拍摄出身材匀称得反常的女子，最后再用绘图软件Photoshop修饰加工，直到那些照片跟写实的漫画没什么两样——就像仿真娃娃。

对女人来说，身为“超常刺激”必须具备的优点，并不仅仅是

---

① shortcut：本义为“捷径”，根据语境，它其实是“捷思”的另一种说法。关于“捷思”，参看本书第4章和第9章有关注释。——译注

② 此句是说：此类广告能满足男人和女人想通过购物达到的目的（见前一句）。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

左右摇摆的腰身和良好的“臀腰比例”。女人若是选错了配偶，其损失会更大，因此，女人制定了一套更复杂、更特殊的标准，用来判断有可能成为其配偶的男人。大卫·巴斯说，女人制定的这些标准包括经济能力、社会地位、志向、可靠、智力、责任心以及身高（但不仅仅限于这些）。这些标准的任何一条都预示了配偶（无论是短期的还是长期的）能成功地繁殖后代，所以都能成为“超常刺激”。但是，男人要成为“超常释放者”，就必须具备某些长处。身材高、收入高、心地善良、为人诚实的医生，会比跟父母住在一起、很容易发火的矮个子侍者更具魅力，无论他的胸膛是否宽阔。

看了以上的文字，你千万别以为你能超脱这一切。即使你不是凭冲动做事，你还是会感觉到它们。一些事情最终会战胜你，哪怕是很小的事，例如一块三明治夹两片炸鸡的是小圆面包（bun），而不是面包（bread）。美国鲁特格斯大学（Rutgers University）2003年的一项研究表明：大多数美国人认为，一份食物的平均量在20年中显著增加了。现在的一杯橙汁比以前多了40%。现在的一碗爆米花比以前多了20%。餐馆盘子的尺寸比以前大了20%。“超常刺激”的影响，已改变了那些曾被人们看作慷慨帮助的东西，但谁都没有察觉，直到最近。

记住：每当你判断某种令人敬畏的事物的时候，你都会去走某些心理捷径[①]。一种优点从正常变为超常，并不意味着它比正常版更好。正常版若必须是编造出来的，必须是臆造出来的虚幻之物，你就很可能必须抗拒你的一些天然倾向，才不会被“超常刺激”征服。澳大利亚吉丁虫注定会渴望垃圾堆里的啤酒瓶，因为它们不能战胜自己的欲望。你能。

---

①根据前文对“捷径”的理解，此句是说“你都会靠捷思作出判断”。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

25. 情感捷思

误解： 计算风险与收益时，你总是选择最大化的收益和最小化的损失。

事实： 你让情感告诉你某个事物的好坏，大大高估了收益，并往往固守你的第一印象。

试想我给你一个机会，让你仅仅通过从碗里挑出一些软糖，就很快挣到现金。

我给你两个选择：一只大碗装着几百颗红色的软糖，其中掺杂着几百颗其他颜色的软糖；一只小碗装着50颗各种颜色的软糖，其中红色软糖的比例高于那只大碗中红色软糖的比例。这两只碗上甚至还贴着写有你成功几率的标签。大碗的成功率是7%，小碗的成功率是10%。你每拿出一颗软糖，我就给你1美元。你选择哪只碗？

1994年，维罗妮卡·丹尼斯-拉吉（Veronika Denes-Raj）和西摩尔·爱泼斯坦（Seymour Epstein）做了这项实验，并在《个性及社会心理学学刊》（*Journal of Personality and Social Psychology*）上发表了论文[1]，其中说：他们发现，选择大碗的人多于选择小碗的人，即

① 该论文题为“几率偏见现象的普遍性”（The Generality of the Ratio-Bias Phenomenon），发表在1995年10月的美国《个性及社会心理学学刊》上。论文还有一位作者乔纳森·科尔（Jonathan Cole）。这三人都是美国马萨诸塞州大学阿姆赫斯特学院的心理学家。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

使小碗里红色软糖的比例更高。问受试者为什么这样选择，他们说自己只是觉得选择大碗的成功机会更多，因为大碗里的红色软糖更多，尽管他们知道真正的几率在跟他们作对。

为满足你内心深处的情感，作出错误的决定，忽视几率，这种倾向叫作“情感捷思”（the affect heuristic）。它常常出现在你和你最感兴趣的事物之间，你对新事物作出突然判断时，它就会开始运作。

你跟别人初次见面时，几百万个微观思绪会通过你头脑里的电化学导管迸发出来。你正在判断对方的性格，你却不知道。你会注意到对方跟你握手时很有力，此人的手势敏捷而坚定，他（或她）的微笑完美又温暖。你发现了所有这些特征，用它们乘以对方的穿着，再除以对方身上的气味，又把对方的年龄作为因数，列入了一个巨大的方程式，而那个方程式就是你无意识中（对此人）的第一印象：这个人是好人。咱们去结识这个人吧。

你见到的那个人若不断地发表种族主义言论，手腕上有纳粹的万字刺青，浑身散发着蘑菇汤一样的气味，那怎么办？不等你把自己的情感转变为思想，你就加大了你跟那个家伙的臭味之间的距离。

常识说，你了解了一个人时，第一印象会逐渐消失；但是，第一印象却比你想象的更重要。研究表明：你对一个人或任何事物的第一印象往往会长期存在。威基尔曼（Wilkielman）、扎约克（Zajonc）和施瓦茨（Shwartz）在1997年的一项研究中，让受试者对微笑的照片和皱眉的照片产生了第一印象。受试者看见屏幕上快速闪过照片，上面或是快乐的脸，或是悲哀的脸，然后又看见了陌生的中文，并要说出是否喜欢那些中文。受试者们往往说，他们喜欢出现在微笑照片之后的中文，不喜欢出现在皱眉照片之后的中文。但是，后来受试者看见了同样的中文，而它们之前出现的照片的次序相反，他们仍然没有改变自己的回答。他们的第一印象还存在。

你把你对生活中几乎所有事物的最初判断都归结为“这个好”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

或“这个不好”，然后把向你提出反证的重担交给未来的经验。你最初也许喜欢某个人，但时间一长，你就了解了此人的一些缺点。你等着你的第一印象被凿掉，却不会马上改变你对此人性格的看法。这个人也许衣冠整洁，给人很讲卫生的良好印象，但他（或她）十分敏感，无论哪个异性，只要在此人身边超过4分钟，他（或她）就感到不快。这个人也许打他（或她）的孩子，但每个周末都去养老院，教老年人使用电脑。把一个新相识从你认为的某一类人改为另一类人，你需要多少证据？

“情感捷思”是你对新信息迅速作出结论的一种方式。你用它把资料归入两大类——一类是好的，一类是坏的——然后你会选择避开或寻求你作出判断的事物。“情感捷思”是广告界和政界中认知偏差的圣杯[①]。你若能把你的产品或候选人跟正面的事物联系在一起，或者把你的竞争对手或政敌跟负面的事物联系在一起，你就赢了。你若建立了足够多的联系，你的产品就会变成同类产品的名字。面巾纸变成了“克里奈克斯”（Kleenex），止痛片变成了“阿司匹林”（Aspirin），绷带变成了“邦迪”（Band-Aids）。

迅速的决定有多么有效、多么可信，这个问题引起了心理学家的争论；但毫无疑问，他们都认为，重要的是你是谁、你怎样解释自己的感觉。第一印象持久存在，影响了你对第二、第三以及第四印象的感觉，这时你就被“情感捷思”蛊惑了。

思维的机能，大都发生在无意识走廊关闭的大门后面，这些沉思是无意识与清醒思维相互沟通（give-and-take）的组成部分。心理学家有时把思维划分成与大脑进化相应的几个部分。这种认识虽然是过分简单化，但能使我们看到你思维进化史的不同阶段，而思维的进化始于昆虫和鱼类的简单版。你若像考古发掘那样，看到了

---

① 圣杯（Holy Grail）：传说中耶稣在最后的晚餐上用过的杯子或盘子，后来成为许多骑士追求的目标，又比喻长期努力想得到的东西。此句是说：广告商和政客都渴望利用人们的这种认知偏差，去达到自己的目的。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

大脑的各个不同层次，看到了最古老的人工制品位于比较晚近的层次底下，就更容易理解思维的形成过程。最古老的部分大多位于后脑。在众多的结构里，这些（后脑）结构关系到你的生存，并能控制你不必思考的一切事情，例如呼吸和以单足平衡身体。中脑的那些结构由你的灵长类祖先成型，主管情感和社会意识。最上一层的进化最为晚近，主管逻辑推理和计算。大脑前庭（frontal lobes）和大脑新皮层的作用是主管思维功能，接受来自其他一切结构的建议，制订行动计划。

你理性的、精确的、合理的、有系统的思维缓慢而沉重。它要做记录，要使用工具。你非理性的、情感的、直觉的思维则快如闪电。当你决定给你的汽车换油，或者安装一台新的洗碗机，你需要依靠操作，依靠指导和步骤，但并不那么依靠情感。当你决定去哪里吃午餐或租看哪部电影，你依靠迅速的判断，依靠一些无法用等式描述的感情。有意识思维依然在做选择，但无意识思维却在提供感情和影响。在你生活的多数情况下，情感的大脑都在思考，这意味着：在社会环境里，在有关生死的事情上，激发你的思想和行为的是自动的、无意识的因素，是某种建议，它来自难以接近和解释的幽暗之处。很多书籍都讨论过这个话题。但为了我们的讨论，你只要记住一点即可：你的情绪会强烈地影响你大脑中主管做决定的那些区域。你可以把大脑分为自动的、情感的及理性的思维区域。我们可以把这些区域归为两个：“有意识的你”（conscious-you）和“无意识的你”（unconscious-you）。

“无意识的你”跟老鼠有很多共同之处。老鼠每天吃掉的食物，其重量大约等于其体重的15%。一个180磅重的人，每小时都必须吃至少一磅食物，才能维持如此旺盛的新陈代谢。老鼠这种疯狂的小动物很好奇，但很谨慎。像野生状态下的动物一样，老鼠的行为也大多基于风险与收益之间的激烈竞争。老鼠时时都要吃东西，因此，它会不断地面对一些情势：它必须权衡觅食的危险和对卡路里的饥饿。老鼠具有原始的大脑，因此不能作出基于理性的选择，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不能参照身体组织的损失仔细分析经济利益。老鼠一生都用相当于直觉的咬啮去感觉事物。面对新情况时，它决定是否采取行动，却不使用类似于你使用的逻辑。若不是这样，捕鼠机就会毫无用处。回溯到足够遥远的过去，你跟老鼠具有共同的祖先。那些辨识风险与收益的无意识能力，进化成了你和老鼠至今仍在使用的能力。识别危险，并不是凭借想象的电子数据表和各种思维运作规则作出判断。蓝图和图表需要仔细的计划过程，而识别危险的能力却来自内心，或更准确地说，来自你大脑中那些能生成情感的结构。对形势好坏的简单判断，使你的祖先们在大多数情况下逃过了猎食动物之口，躲开了长矛的袭击；不过，若是问题过于复杂——例如一个捕鼠机与觅食性咬啮——你其实就会不知所措。

蛇在你脚下滑行，食物长在树丛里，你若回到了这样的地方，你对自己内心感受的注意就会崩溃。你大脑的进化使你能应付某些环境（例如你远行或打猎时在森林里迷了路），你若回到了类似的环境中，你规避危险的本能会很好地为你服务。在一切只涉及直接的风险与收益的环境下，基因传递给你的软件都会使你走得很远。当今，快速前进是典型的人类生活，现在你的古老头脑必须去应付一个世界，你对其中很多事物都不甚了解。贷款和退休计划，心脏病和总统大选，远不如另一些事物切实，包括你肚子饿时的咕咕声，还有那些悄悄穿行在黑夜里的动物。处理具体问题时，你那些规避风险的系统十分有效；但处理抽象问题时，你那些系统却相当蹩脚。

1977年，美国南加州大学（USC）神经心理学教授安托万·毕查拉（Antoine Bechara）和汉娜·德马希奥（Hanna Demasio）在《科学》杂志上发表了一篇研究报告，它常被作为“无意识的你”的绝佳实例而加以引用。他们提出了一个假定：你进行推理之前，“先要经过受无意识偏见影响的步骤，它利用的是神经系统，而不是证实陈述性知识的系统”。换句话说，你在解决问题，自己却还不知道。

在实验中，受试者做一种扑克牌游戏，但不知道游戏规则。他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

们只知道，赢了会赢钱，输了会输钱。做游戏时，他们每次抽取四摞牌中最上面的一张，直到心理学家们宣布游戏结束。前两摞牌的收益很丰厚，但包含让游戏者输掉很多钱的牌。后两摞牌的收益很少，但包含让游戏者输掉很少的钱的牌。经过一段时间，游戏者都放弃了高收益、高风险的两摞牌，选择了低收益、低风险的两摞牌。模式认知的力量决定了游戏者的行为，使他们作出了最佳的选择，却不知自己正在做什么。这种情况十分引人入胜，这项实验继续进行。心理学家把受试者与传感器连接起来，传感器能测试他们皮肤的湿度，皮肤是人体的表面，受自动的、无意识思维的控制，这种控制来自交感神经系统。游戏者把手伸向那两摞高风险的牌时，其皮肤湿度水平达到了尖峰，直到他们不再抽取其中的牌。无意识发现了风险，把警告放进了建议箱，在有意识的头脑能作出行动之前很久，就告诉了游戏者该怎么做。事后问受试者，他们当中有三分之一的人都不能解释自己选择那两摞安全牌的理由。

对风险与收益的判断，始于“无意识的你”。“无意识的你”注意到了事情的好与坏、危险与安全，而不等“有意识的你”把这些感觉变成词句。好事有益于你，坏事有损于你。你断定某事是好事，就是在说为了得到它值得去冒险。你房间里若是有一条毒蛇，你会整夜安眠吗？你入睡后遭到蛇咬，这个风险大大超过了睡在你自己床上的收益，因此你大概不会去冒这个险。你会乘飞机到拉斯维加斯[①]度假吗？观看佩恩与特勒[②]的表演，去那个乏味之地赌博，这值得你去冒死于飞机失事的风险，因此你买了飞机票，去了那个乱哄哄的城市。

① 拉斯维加斯（Las Vegas）：美国内华达州东南部城市，是重要的旅游城市，以其赌场闻名。——译注

② 佩恩与特勒（Penn & Teller）：美国魔术师，娱乐节目演员。佩恩（Penn Jillette）生于1955年，特勒（Raymond Joseph Teller）生于1948年，都住在拉斯维加斯。他们从20世纪70年代末合作表演舞台节目和电视节目，后来常在脱口秀电视节目中宣传无神论、科学怀疑论和公民自由主义。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这些计算并没写在你头脑里的一块黑板上，而是来自对内心感觉和细微情感的参考，那些感觉和情感就像冰山的顶端，从你无意识的漆黑深海中浮出。你和一切物种凭内心感觉作出决定，其历史大大长于凭仔细思考作出决定的历史，因此，这些心理巧计的影响十分巨大。

1982年，一名被神经病学家称为埃利奥特（Elliot）的患者，其眶额皮质[1]长了脑肿瘤。那肿瘤虽然毁了他的生活，却使科学第一次认识到了情感在决策过程中的重要作用。长肿瘤以前，埃利奥特是成功的会计师，有家庭和妻子，还有银行存款。长肿瘤以后，他不能迅速地作出决定，连要他作出早晨穿哪件衬衫那么简单的决定，他都会发愣。那肿瘤被摘除后，他的情感大脑仍然无法跟他的理性大脑沟通。研究者们把他和测试皮肤湿度的传感器（在前文所说的扑克牌实验中使用过这种装置）连接起来以后，对人体片断或其他正常人通常都会作出反应的形象的照片，他毫无情感反应。对他来说，这些形象既不好也不坏。他变成了只有纯理性思维的动物，用冷冰冰的逻辑看待流入他头脑的每一个微小信息。埃利奥特不再能作出简单的选择，因为他根本没有感情。他若必须从菜单上挑出一道菜来吃，就会没完没了地穷究各种可变因素，仿佛宇宙的奥秘正在他眼前展开。质地、尺寸、形状、热量、滋味、菜品的来历、价格——所有这些和其他几百种可变因素都能细分为更多的可变因素，再反反复复地计算、比较它们，无尽无休。没有情感，作出任何选择都会难得难以置信。他成了机器人，没有了恨，没有了爱，没有了渴望。他最终离了婚，失去了工作、金钱、住房和他以前生活中其他的一切，除了父母对他的爱：他父母把他接到了家里住。

因此，“情感捷思”往往是好事。你要靠它看到危险，靠它在听完音乐会以后挑个餐馆吃饭。你若必须评估大数或百分比，必须了

---

① 眶额皮质（orbitofrontal cortex）：又称“额叶眶面皮质”或“眼窝前额皮质”，是大脑中主管控制决策和调节情绪的部分。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

解事物之间的联系和抽象概念，问题就出现了。正因如此，展示图表和示意图的政治家往往失败，而善用趣闻轶事的政治家往往成功。故事能影响人们的情感，所以，一切能激起恐惧、同情或骄傲之情的东西，都能战胜令人困惑的统计数字。它使你给你的房子买了安全系统，却忘了买几台氡[1]监测仪。它使你随身携带胡椒喷雾器[2]，却任你大吃玉米肉饼、使你动脉阻塞。它给学校装上了金属探测器，却任你选择菜单上的法国炸鸡。它造就了吸烟的素食主义者。众所周知的重大危险容易被人们看到，也容易防范，即使更大的危险正在迫近。“情感捷思”激发了你对风险与收益的基本敏感，却忽略了整体画面，忽略了需要研究和更深刻理解的复杂系统的危险。

2000年，梅丽萨·福尼卡恩（Melissa L. Funicane）、阿里·阿哈卡米（Ali Alhakami）、保罗·斯洛维克（Paul Slovic）和斯蒂芬·约翰逊（Stephen M. Johnson）让受试者评估几种事物的风险和收益等级，它们是天然气、食品保鲜剂以及核电厂，分为十个等级。受试者被分成两组，让一组受试者只阅读谈论收益的文章，让另一组只阅读谈论风险的文章，然后每个人都必须说明自己为什么修正以前的评级。正如你预料的，读了谈论收益的文章的人，后来把这些科技列为比他们以前的评级更有益于社会的事物。其不可思议之处是什么？是他们都降低了这些事物的风险等级。风险和收益之间的差距扩大了。另一组人也是如此：他们提高了这些事物的风险等级，降低了它们的收益等级。限定了答题时间以后，他们往往会加大风险和收益之间的差距。从逻辑上说，风险和收益是两种不同的事物，必须分别加以判断，但你却不会按照逻辑判断它们。你越是认为某种事物对你有益，你就越会低估它的风险。你若把某种事物

---

① 氡：自然界唯一的天然放射性气体，由镭衰变产生，无色无味，主要来自花岗岩、砖砂、水泥、石膏等，也是家庭装修中最常见、最危险的污染气体之一。——译注

② 胡椒喷雾器（pepper spay）：一种催泪装置，含辣椒素（capsaicin），能使人暂时失明，可用于自卫，警察也用它驱散骚乱者。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

看成好的，它那些坏处就被你减少了。你若把某种事物看作危险的，就更难注意到它的益处。面对熟悉的事物，或者面对诉诸你原始大脑的事物，“情感捷思”的影响会更强。

你的内心感觉告诉你是或不、好或坏，它深受“情感捷思”的影响。每当你见到令人畏惧的语言和形象（它们来自任何有目的的来源），你都应当想到这种影响。当某个人显然夸大了事物有利的一面，或者开始使用委婉的语言，你就应当想到：你往往会仓促地作出判断，并惯于固守第一印象。你总是在寻找风险和收益，但是，你若想相信某个事物是好的，就会无意识地降低它那些坏处的音量，反之亦然：你若想相信某个事物是坏的，就会无意识地降低它那些好处的音量。任何熟悉的危险都会遮蔽新的威胁，第一印象是很难改变的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

26. 邓巴数字①

误解： 你头脑里有个旋转式名片架②，其中有你认识的每一个人的名字和面孔。

事实： 你只能和大约150个人建立和保持关系。

试想一只装满水的杯子。你试着往杯子里加一滴水，它就会溢出一滴水。你试着把一杯子水倒进去，它就会溢出一杯子的水。这叫作“零和系统”（zero-sum system）。要想给它增加任何东西，你都必须去掉其中同量的东西。

你头脑里姓名、面孔和各种关系的储存库，即你用来随时记录朋友、敌人和潜在助手的储存库——这个储存库也是个零和系统。其理由其实并不一定关系到你有多少保存信息的空间，而关系到你

① 邓巴数字（Dunbar’s Number）：又称“150定律”（Rule of 150），由英国牛津大学的人类学家、进化心理学家、灵长类行为研究专家罗宾·邓巴（Robin Dunbar，1947年生）提出，认为人类的智力允许人类拥有稳定社交网络的人数是148人，四舍五入大约是150人。——译注

② 旋转式名片架（Rolodex）：一种办公用品，能存放大量业务关系信息名片，1956年由美国发明家阿诺德·纽斯达特（Arnold Neustadter，1910—1996）、丹麦工程师希尔多·尼尔森（Hildaur Neilson）发明，1958年上市。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有多少可以随时使用的精力，去维持你在社交中的位置。

在其他灵长类动物身上，维持社会关系的行为是清洁体表（grooming）——彼此挑出身上的小虫子。参加观看《广告狂人》[①]的聚会时，你不必一边看电视，一边拨弄你朋友的头发，去找小虫子。但是，聚在一起无论为了什么理由，都仍然属于清洁体表的行为。为了保持联系，你跟别人见面，说服别人同意你的计划，用电话跟别人交谈。拜访朋友时，跟他们聊些废话。人类的这些行为相当于彼此挑出后背上的小虫子。你虽然跟其他人离得越来越远，技术的发展却使你仍能跟你喜欢的人保持联系，使你清洁体表的行为依然如故。其实，你内心群居性的运作总是要适应时代的规范。现代生活中，人际关系不再被地理距离分开。你可以跟任何一个活人建立关系，经过六种不同程度的分离阶段，再跟另一个人建立联系。现代人类都深深地互相联系。

但是，你却无法跟所有那些人都保持实际交往和联络——你其实没那么聪明。事实是：在人群中，你的能力其实只能与大约150个人建立和保持关系。更准确地说，这个数字在150—230之间。大城市里充满了其他的人，因特网社交网络中有好几百人在更新身份，大公司及其分支遍布全世界——你的大脑没有能力把握这些实例中众多的人际联系。所有那些个性、怪僻，你与其中每个人交往的历史，汇合成了一份庞大的社交信息档案，必须不断地加以维护。心理学已向我们表明：大脑不像硬盘，因此，社会关系过多造成的问题并不来自空间的因素。与这个问题关系更密切的，是你人际关系的心理容量的实际限度。

为何这么说?

---

①《广告狂人》（*Mad Men*）：美国2007年7月播出的电视连续剧，共分五季，以20世纪60年代的纽约为背景，讲述美国广告业黄金时代残酷的商业竞争，曾获得第65届、第66届、第67届美国电影电视金球奖最佳电视剧奖，并连续四年获得艾美奖剧情类最佳电视剧奖。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

灵长类的大脑新皮层属于主管与他人交际的那部分大脑。我们无法确定究竟是什么力量决定了这部分大脑的大小，但就每一只灵长类动物而言，其大脑皮层的大小与一般社会群体的大小相关。猿类生活在小群体里；人类生活在大群体里。最先提出“邓巴数字”这个概念的人类学家罗宾·邓巴（Robin Dunbar）认为：一般群体的大小，与其成员彼此“清洁体表”的效率直接相关。邓巴说，灵长类大脑皮层的大小能预示这个效率。按照邓巴的说法，群体越大，每个成员用于维持社会聚合的时间就越多。人人都必须彼此做些“清洁体表”的事情，随时保持与朋友的关系，保持与拥有牛肉者的关系，并使交往者的地位与自己相配。每个新成员的复杂程度，会随着“清洁体表”活动的多寡增减。你认识的某个人若是搬走了，你跟那个人之间的“清洁体表”活动会越来越少，最终达到了你们每年只做一次的底线，或者好几年失去联系。朋友一旦逃离了你的直接接触，你要继续跟他联系，就必须付出多得多的努力。这种努力占用了你跟其他朋友交往的时间。在造就你大脑的这个世界里，其他活动也会占用你跟其他朋友交往的时间——例如打猎、采集和搭建窝棚。你能花费的时间和努力都有最大值——这是个“零和系统”。

效率能预示群体的大小，因此，你比猿类和猴子多一种优势，它体现为语言。邓巴说，用语言彼此“清洁体表”，比挑出彼此身上的虱子和跳蚤更有效。你的大脑皮层能使你承担的努力的预设量，决定了群体的大小。给群体增添成员，就会破坏群体的聚合。失衡的群体会失败。平衡的群体会成功。

这个上限造就了全部历史上的人类组合方式。

毫无疑问，所有研究部落、群居体和村落的科学都认为：古代群体的人数通常至多在150左右。这个数量是大致的上限，是你能信任的、被看作对你有益的人数，是你能叫来与之交谈的人数。邓巴说，你交往的人一旦超过了150个，这个群体就不得不把42%左右的时间花在维持成员之间的关系上。一个群体要发展到这个规模，必

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

须承受大量的环境压力。人们一旦开始提出维持较大群体的办法，例如建立军队、城市和国家，就会进一步分割较大的群体。“邓巴数字”解释了大型群体为什么要由更容易管理的较小群体构成，它们就是连、排、班——或者是各种分支、分部、部门和委员会。没有层级制、等级、职位和分工，任何150人以上的人类机构都无法有效运作。

在野生状态下，使150人的群体共同合作、实现共同目标，这需要大量的工作。在现代生活中，做到这一点需要依靠各种社会机构。正如马尔科姆·格莱威尔在其著作《倾覆点》[①]里指出的，一个公司的人员若超过了150，其效率就会陡然下降，直到公司把其边远的实体分成更小的群体。在一小群人当中，你能更好地发挥自己的功能——以这种方式，一小群人中的各个成员互相联系，只有几个人负责与其他小群体之间的联络。

“邓巴数字”并非固定不变。它可以增减，取决于环境和你能用到的工具。你的朋友的数量很可能大大少于150，不过，当你有理由去联系比你自然交往的人（例如在你的工作单位或者学校）更多的人，150就是让你的大脑皮层开始叫苦的临界点。利用较好的工具——例如电话、“脸谱”网站、电子邮件、《魔兽世界》[②]指南等等——你能使维持人际关系的效率稍有提高，因此你可以增加交往的人数，但不会增加太多。邓巴最新近的研究表明：“脸谱”网站上的一些社交高手有1000多个朋友，而其中经常与之通讯者仍然是

---

① 马尔科姆·格莱威尔（Malcolm Gladwell，1963年生）：英国出生的加拿大记者、畅销书作者。其著作《倾覆点：小事情何以能引起大变化》（*The Tipping Point: How Little Things Can Make a Big Difference*）出版于2000年。他在书中把“倾覆点”（tipping point）界定为“临界量、极限、沸点”。——译注

②《魔兽世界》（*World of Warcraft*）：美国暴雪娱乐游戏公司（Blizzard Entertainment）开发的大型多人在线角色扮演游戏，2004年11月23日在美国、新西兰、加拿大、澳洲、墨西哥发行。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

150个左右；那150个人里，频繁与之通讯的人不超过20个。

社交网络革新了机构的运作方式，革新了人们的交际方式，但是，对你寄托真正友谊的核心社会群体，社交网络很可能最终没有多少影响。在“脸谱”、“推特”和以后将出现的任何社交网站上，你可以跟大量的人维持松散的联系，这很像你在一家大型公司里的情形。但是，维持稳定的关系却需要经常的“清洁体表”活动。一些人把“脸谱”网站上的朋友人数看作衡量自己社会地位的标准，这是在愚弄自己。你可以跟几百个熟人、几千个兴趣相同者一起观看“晕厥的山羊”视频[①]，但是，你却只能把秘密告诉给少数几个真正信任的朋友。

---

①“晕厥的山羊”视频（fainting goat video）：网上流行的几段动物滑稽录像，记录了患先天肌肉强直症（myotonia congeita）的小猫查理（Charlie）和斯派克（Spike）被轻微的声响吓昏的场景。它们因此闻名世界，被众人喜爱。这种症状又被称为“晕厥山羊综合征”（fainting goat syndrome）。据报道，2010年10月底，这两只16个星期大的小猫先后死于呼吸衰竭。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218098 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

27. 售出

误解：大公司和广告宣传维持了消费主义和资本主义。

事实：消费者为了地位而进行的竞争，驱动了消费主义和资本主义。

披头士（beatnik）、嬉皮士（hippie）、朋克摇滚乐手（punk rocker）、垃圾摇滚乐迷（grunge rat）、金属乐迷（metal head）、哥特装孩子（goth kid）、新嬉皮士（hipster）[①]——你看出其中的模式（共同点）了吗?

无论你喜欢过《自由夏天》[②]还是喜欢过《简和摇滚乐队》[③]，

---

① 这些都是对20世纪50年代迄今反叛西方主流文化的自由主义青年的称呼。——译注

②《自由夏天》（*Freedom Summer*）：2002年美国出版的儿童文学插图读物，共32页，从黑人孩子约翰·亨利（John Henry）和白人孩子乔（Joe）的角度，讲述了1964年夏天美国密西西比州的反种族歧视运动。其作者是德伯拉·威利斯（Deborah Wiles），插图者是杰罗姆·拉加瑞格（Jerome Lagarrigue）。——译注

③《简和摇滚乐队》（*Jem and the Holograms*）：美国1985—1988年播出的科幻、冒险、浪漫电视动画连续剧，其情节大多由日本东映动画公司（Toei Doga）提供。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你在青年时代的某个时候都开始知道了谁在控制世界，于是你开始了反叛。你想实现自我，想找出你自己的路，想找到真正的、有意义的事物。你挥手告别了流行音乐、热门电影和热门电视。你寻求更深刻的东西，蔑视一切毫无头脑的、狼吞虎咽地消费流行文化的绵羊。

不过，你还是听音乐，买衬衫，去看电影。你虽然不赞成某个人，他（或她）还是吸引你。你若以为你能靠购物造就你的个性，你就没那么聪明了。

20世纪40年代，资本主义、市场营销与心理学、公共关系学结合了起来，此后，人类越来越善于有效地向你提供让你购买的东西，不管你的趣味如何。

想想典型的朋克摇滚乐手吧，他们挂着链子和长钉，穿着花哨的裤子，还穿着皮夹克。对，他买了所有这些服饰。他的反叛有时会使他花掉很多钱。这正是消费者反叛（consumer rebellion）的悖论——一切都是体制的一部分。我们全都售出（sell out）一切，因为我们全都购买东西。反叛主流的行为开辟的每一个小生态环境，很快就全被企业家占据了，他们知道怎么从一些人那里赚大钱，那些人都尽量不买大多数人都买的东西。

20世纪90年代末和21世纪初，很多人都曾想通过拍摄艺术影片阻止这种现象——那些影片包括《飞行俱乐部》（*Flight Club*）、《美国丽人》（*American Beauty*）、《快餐帝国》（*Fast Food Nation*）、《公司天下》（*The Corporation*）等等。这些作品创作者的动机也许是最好的，但他们的作品还是变成了为盈利而设计的产品。他们反对消费主义的呐喊被消费了。

迈克尔·摩尔[①]、诺姆·乔姆斯基[②]、安迪·考夫曼[③]——他们有

---

① 迈克尔·摩尔（Michael Francis Moore，1954年生），美国著名导演、作家、自由派时事评论员，以制作讽刺时事的纪录片闻名。——译注

② 诺姆·乔姆斯基（Avram Noam Jomsky，1928年生）：美国语言学家、哲学家、认知科学家、逻辑学家、历史学家、政治评论家、社会活动家，麻省理工

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的研究了创造性艺术，有的阐释了学术原理；可是，一旦他们的产品落入了市场，就找到了其受众，受众也让他们发了财。

约瑟夫·希思和安德鲁·波特[④]都是哲学家，2004年，他们在《反叛者的销售》（*The Rebel Sell*）一书中讨论了这个现象。在美国可以见到此书，书名是《反叛者之国》（*Nation of Rebel*）[⑤]。此书的核心主题是：你的反叛性消费无法发泄你对机器的强烈怒火。

我们发现，大多数反传统文化（counterculture）都基于以下的常见思想：市场中的一切传统机构都需要得到每个人的认同，这样才能把最多的产品销售给最多的人。通过新闻发布、广告、娱乐活动等等，媒体尽力改变每一个人的欲望，使人们的观点和趣味趋于一致。要逃避消费主义、反抗传统，你就必须抛弃和无视主流文化。只有如此，你才能摆脱桎梏，众多机器才会慢慢停转，种种过滤器才会消解，你才会看到世界的真实面貌。生存的虚幻性才会终结，我们大家才会最终变成真实的人。

正像希思和波特指出的，问题在于：体制根本不想让人人都一模一样。其实，它喜欢多样性，需要人们像“新嬉皮士”和音乐的假内行，以使体制繁荣兴旺。

例如，设想有一个很出色的乐队，默默无闻，期待你和其他

学院教授。1957年，他提出了著名的“转换—生成语法”（Transformational-generative grammar，简称TG）的语言学理论。——译注

③ 安迪·考夫曼（Andrew Geoffrey Kaufman，1949—1984）：美国演员、喜剧表演艺术家。——译注

④ 约瑟夫·希思（Joseph Heath，1967年生）：加拿大哲学家，多伦多大学教授。安德鲁·波特（Andrew Potter）：加拿大哲学家，多伦多大学哲学博士，新闻记者，作家。——译注

⑤ 此书加拿大版的书名是《反叛者的销售：为何不能堵塞文化》（*The Rebel Sell: Why the culture can't be jammed*），其美国版的书名是《反叛者之国：反传统文化为何变成了消费者文化》（*Nation of Rebels: Why Counterculture Became Consumer Culture*）。作者指出：反传统文化运动失败了，因为它们在理解社会方面都犯了致命的错误，所以它们没有构成对体制（the system）的威胁。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

少数人的欣赏。他们没有录音合同，也没出过音乐专辑。他们只是到外面表演，其音乐非常了不起。你把他们的情况告诉给了每一个人，因此他们渐渐有了稳定的“粉丝”群。他们制作了一张音乐专辑，其销量足以让他们辞掉原先的工作。那张专辑使他们得到了更多短期演出的机会，得到了更多的“粉丝”。不久之后，他们拥有了庞大的“粉丝”群，得到了一份录音合同，上了电台广播，在“今夜秀”[①]中表演。现在，他们被“售出”了。因此你讨厌他们。你抛弃了这个乐队，去寻找更可信的乐队，全部过程又重新开始了。这就像一台抽水泵，把艺术家从底层抽进了主流文化。它永不停转，随着时间的推移，它越转越快，越来越有效。

默默无闻的乐队是一种特殊商品。住在城里某个不出名的地区的阁楼上，身穿从廉价商店买的衣服，观看谁都不曾听说过的独立制片电影——这些都标志着一种特殊的社会地位，它不像主流文化提供的东西那么容易买到。

20世纪60年代，人们要经过几个月，才会决定把扎染衬衫和喇叭裤卖给任何想反叛主流文化的人。20世纪90年代，人们要经过几个星期，才会决定把法兰绒衬衫[②]和马丁靴[③]卖给美国南方腹地[④]的人。如今，受雇于大公司的人到酒吧和俱乐部去，观察反传统文化

---

① “今夜秀”（The Tonight Show）：美国全国广播公司（NBC）1992—2009年播出的真人脱口秀电视栏目。——译注

② 法兰绒衬衫（flannel shirt）：一种棉、毛或化纤面料的格子男衫，20世纪90年代盛行于垃圾摇滚乐队（grunge band），成为热衷垃圾装的标志，因此包含着反传统的意义。——译注

③ 马丁靴（Doc Martens）：一种有气垫的软皮靴子，1943年由德国医生克劳斯·马腾斯（Klaus Märtens）发明，20世纪70年代流行于朋克人群，并在之后迅速流行。——译注

④ 美国南方腹地（Deep South）：指位于美国南部，对种族、文化问题态度保守的地区，包括佐治亚州、阿拉巴马州、密西西比州、路易斯安那州和南卡罗来纳州。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的人在消费什么，然后，就在那些东西开始流行的时候，把它们摆上小商店的货架。

反传统文化、热衷独立制作的电影的“粉丝”，以及前卫派艺术明星——他们都是资本主义背后的驱动力。他们是发动机。

这让我们得出了一个观点：消费者之间的竞争是推动资本主义发展的涡轮。

任何生活在贫困线以上、但并不算富有的人，都别无选择，只能为了生存而去做某些事情，它们能回报这些人，标志着他们能生存下来。例如，你若是用电话推销商品的推销员，你可以获得食物、衣服和居所，但既不能直接负责创造、种植那些你生存必需的东西，也不能直接负责消灭那些东西。你推销的是物品的标志。因此，你有大量的时间和剩余的标志。

在大规模生产出现以前，界定人们身份的往往是其作品和产量。人们拥有的东西，大多是他们手工制作的，或是其他人手工制作的。一个人拥有、使用和居住其中的每一种事物都很重要，都灌注着心灵。

如今，人人都成了消费者，都必须像其他人一样挑选商品；正因如此，如今人们才会根据自己的趣味有多高、有多么高明、有多么晦涩，或者自己的选择有多么事与愿违，来界定自己的个性。

正如《白人喜欢的东西》（*Stuff White People Like*）一书作者克里斯蒂安·兰德[①]接受美国国内公用无线电台（NPR）采访时指出的：你跟和你一样的人竞争，为的是胜他们一筹。你欣赏电影和音乐的趣味更高，你拥有更多真材实料的家具和服装，你就有了社会

---

① 克里斯蒂安·兰德（Christian Lander，1978年生）：加拿大白人，毕业于加拿大麦吉尔大学（McGill University），在美国洛杉矶从事广告文稿撰写。2008年1月，他开办了博客，当年9月其点击量已达到了4000万。他的《白人喜欢的东西》（2008年7月出版）一书，全名《白人喜欢的东西：写给几百万人的独特趣味权威指南》(*Stuff White People Like: A Definitive Guide to the Unique Taste of Millions*)，数月被列入《纽约时报》畅销书榜。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

地位。你能拥有的每一种产品或知识产权都有1亿种不同的版本，因此，你的消费方式就显示了你独一无二的个性。

不赞成关于电影、音乐或服装的观点，追求高明的或淫秽的东西，这是中产阶级为社会地位互相竞争的一种方式。他们的消费不可能比别人更高，因为负担不起，但他们能让自己的趣味高于别人。

一切都是大批量生产的，并往往面向大量消费者，因此，寻找、消费能满足你对可信之物的渴望的物品，这就是把这些产品、艺术家、服务和货物从底层推向顶层的动力——在顶层，它们能被大量生产出来。

因此，追求独立制片电影，追求可信的、淫秽的、讽刺的、高明的物品，这个消费主义圈子的直接结果就是新嬉皮士。新嬉皮士本身就具有讽刺性——只是其讽刺性不同于卡车司机帽或蓝带啤酒①。说它具有讽刺性，是因为反对主流文化这个行为本身就是下一波文化的人群力图反对的东西。

推销的东西没有一个人买，我看这种人才会大喊“售出啦”。——美国单人脱口秀喜剧演员、电影演员巴顿·奥斯瓦特（Patton Oswalt，1969年生）

只要等待足够长的时间，曾是主流的东西就会被渐渐遗忘。一旦出现了这种情况，那些追求可信的、讽刺的、高明的物品的人，就会再次认识到曾是主流的东西的价值。可见，价值不是物品固有的。物品本身并不像获得它们的方式那么有价值，也不像获得它们

① 卡车司机帽（tracker hat）：又称“网眼帽”（mesh cap），一种棒球帽，原为美国农产品公司免费奖励给农业劳动者或卡车司机的帽子，上面印有公司的标识（logo）。21世纪初，它成了一种主流风尚，成了对城市蓝领或农村人的讽刺，但通俗音乐界、演艺界的一些名人也喜欢戴它。蓝带啤酒（Pabst Blue Ribbon）是美国著名啤酒品牌，最初销售时瓶颈系有蓝缎带，蓝缎带本是赛车冠军奖章的绶带。21世纪初，蓝带啤酒成了“新嬉皮士”的典型饮料，使它失去了传统意义上“美国最佳啤酒”的档次。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的理由那么有价值。就像超大号眼镜框或者布手镯[①]那样，只要有了足够多的追捧者，人们就会失去因拥有物品或作为某个乐队的“粉丝”而获得的地位，于是，新一轮搜寻就开始了。

无论社会结构怎样，你都会如此竞争。在生物学层次上，为地位竞争是人类与生俱来的经历。穷人竞争资源。中产阶级竞争精品。富人竞争财产。

你早就以某种方式“售出”了。至于你售出什么产品、售出多少——那只是细节罢了。

① 布手镯（slap bracelet）：由弹性不锈钢外包织物或硅胶制成的手镯，可以拉直，在手臂上一碰即可围住手腕。它由美国威斯康辛州的教师斯图尔特·安德斯（Stuart Anders）发明，最初称为“拍拍圈”（Slap Wrap），20世纪八九十年代曾在美国少年儿童中流行，后被用作夹裤脚的夹子。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

28. 自私偏见

误解： 你根据你过去的成败评价自己。

事实： 你为自己的错误开脱，把自己看作比实际的你更成功、更聪明、更有才能。

在心理学研究的早期时代，科学家当中流行过一个信念。他们认为，几乎所有的人对自己的评价都比较低，都有自卑情结和大量自厌神经症。在大众的意识中，那些陈旧的信念依然在回响，但它们大多是错误的。过去50年的研究已表明：事实与此截然相反。日复一日，你都认为自己很令人敬畏，至少远比实际的你更令人敬畏。

这是好事。自尊大多是自欺，却能满足某种需要。你天生就有一种生物冲动，即非常看重自己，而这是为了避免停滞不前。你若停下来，真心检视自己的错误和失败，就会因为恐惧和怀疑而瘫软。尽管如此，在你的生活中，你那台“夸大机”有时仍会戛然停转。你心情沮丧，焦虑万分。你怀疑你自己和你的能力。通常，你的心理免疫系统尽力消除了那些消极态度，那些消极情绪就会消失。在一些地方，例如现代美国，那台自欺的机器被例外论[①]文化加强了。

把你自己看作优于一般人，这种倾向也是坏事。你若从不知道自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

己在生活里的位置，从不知道自己如何误解了朋友，始终都是个十足的“装蒜牛人”[②]，你就会毁掉你自己，却不明白坏事是怎么来的。

20世纪90年代，为了考察受蛊惑者看待成败的态度，心理学家做了大量的研究。这些研究表明：你成功时往往会称赞自己，失败时往往会责怪运气不好，责怪规则不公，责怪刁钻的指挥者、坏上司、骗子等等。你表现好时会认为应当归功于自己，表现不好时会归咎于其他一切人。在棋盘游戏中，在参议员竞选中，在集体方案中，在期末考试里，都能见到这种行为。事情若按照你的意愿发展，你就把一切都归功于你的惊人才能；反之，你就会寻找外部的因素，说它们妨碍了你的才能大放光彩。你的年岁增长以后，这种情况甚至会表现得更广。一切蠢事都是你比现在年轻时干的；一切错误的决定，都被你看作是以前的那个你作出来的。加拿大滑铁卢大学心理学家安妮·威尔逊（Anne E. Wilson）和迈克尔·罗斯（Michael Ross）2001年的研究表明：你把以前的那个你看作糊涂的傻瓜，趣味低劣，把现在的你看作“坏蛋”，至少值得获得三倍的赞美。

这种思想也影响到了你与别人的比较。以往30年的可贵研究表明：我们几乎每一个人都认为自己比同事更有本事，比朋友更有道德，比一般公众更友善，比侪辈更聪明，比普通人更有魅力，比我们所在地区的人更少偏见，比同龄人更显年轻，比我们认识的很多人开车技术都好，比我们的兄弟姐妹更有出息，我们的寿命也长于一般人。（就在你读这几行字的时候，你也许会对自己说：“不，

---

① 例外论（exceptionalism）：指“美国例外论”。它是美国文化中一种普遍的道德优越感，认为美国是个与众不同、地位特殊的国家。但这是错觉，其中包含着明显的自以为是、傲慢自大和伪善的成分。这种倾向尤其表现在美国的外交政策方面。——译注

② “装蒜牛人”：原指女人伪装胸乳的胸垫或填充包，泛指愚蠢的、惹人讨厌的自大狂男性。此词是美国城市俚语，尚无对应的中文词，有的影片片名把它译为“笨蛋”，但不妨译为“装蒜牛人”。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我并不认为自己比任何人强。” 你这难道不是认为你比一般人对自己更坦诚吗？你其实没那么聪明。）看来，没人相信自己属于构成统计学上的“一般人”的那部分人口。你不相信自己是一般人，却相信其他人都是一般人。这种倾向来自“自私偏见”[①]，被称为“虚幻优越感效应”。

像其他每个人一样，你的自我中心意识也强大得难以置信。你眼里的世界天生就是个主观的世界，因此，你的大部分思想和行为都天生来自你对你个人世界的主观分析。影响你日常生活的事物，总是比另一些事物更有意义，后者或者远离你，或者在别人的头脑里。若让你判断自己的能力或地位，这种自我中心意识就很难让你把自己看作一个普通成员和一般人。你很讨厌“普通成员、一般人”这些概念，极力设法证明你独一无二。1999年，纽约大学斯特恩商学院的贾斯廷·克鲁格（Justin Kruger）证明：事先告诉受试者某项任务很容易完成，他们就更容易产生虚幻的优越感。当他引导受试者，使他们认为要完成的任务相当简单，事后让他们给自己的能力评分，受试者们都说自己的表现优于一般人。当他引导受试者，使他们认为要完成的任务十分困难，受试者们事后给自己能力的评分就低于一般人，尽管事实并非如此。无论具体困难是什么，只要事先告诉人们它很不容易克服，都会改变人们对自己的看法，而人们自我评价的参照对象是一般人。要克服无能感，你首先必须把任务想象成简单而容易完成的。你若能做到如此，虚幻的优越感自会去做接下来要做的一切。

“自私偏见”和“虚幻的优越感”不仅存在于你对自己表现的评价，你还会用这些心理结构去观察自己的人际关系和社会地位。1993

---

① 自私偏见（self-serving bias）：一种普遍的认知偏见，表现为过分自信，把成功归功于自己的优点，把失败归咎于外界因素，对尚不明确的信息作出有利于自己的解释。重度的“自私偏见”能导致“自我障碍”（self handicapping），即只去做能稳拿成功的事情，逃避有风险的挑战。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

年，埃兹拉·祖克曼和约翰·约斯特要求芝加哥大学的本科生评价自己在同学中的人缘。他们用这些评估对比其他的报告。他们的研究基于亚伯拉罕·泰斯尔的工作，后者在1988年提出了“自我评价维护理论”。他的研究表明：你对你朋友的成败，比对陌生人的成败更关注。你用自己跟你近旁的人比较，去判断你自己的价值。换句话说，巴拉克·奥巴马和强尼·戴普[①]也是成功人士，但是，你并不把他们用作衡量你人生的标准，而是把你的同事、同学和你从高中就认识的朋友作为衡量标准。祖克曼和约斯特让学生们列出被他们看作朋友者的数量，又问他们是否认为自己的朋友比同学的多，比一般学生的多。35%的学生说自己的朋友比一般的学生多，23%的学生说自己的朋友少于一般的学生。让学生们想到跟自己相同的人，他们这种“比一般人强”的感觉更加明显——41%的学生说，他们的朋友比被他们看作朋友者的朋友多。只有16%的学生说自己的朋友比被他们看作朋友者的朋友少。一般地说，你认识的每一个人都认为自己比你更有人缘，而你也认为自己比他们更有人缘。

当然，你的一些错误实在太明显了，连你都承认这一点；可是，你对那些错误作出了补救，其办法是夸大你自己最喜欢的自身优点。比较你和别人的技能、成就和朋友数量时，你往往会加强有利于你的方面，消除不利于你的方面。你是天生的撒谎者，你对自己撒的谎最多。若必须诚实地对待你自己和你所爱的人，你就没那么聪明了。不过，那台“夸大机”缺少燃料时，“自私偏见”却会使你继续运转。

---

① 巴拉克·奥巴马（Barack Obama，1961年生）：美国第44届总统。强尼·戴普（Johnny Depp，1963年生）：美国演员、音乐家、影视剧作家、导演，其电影作品多次获奖。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

29. 聚光灯效应

误解： 置身其他人当中时，你觉得似乎人人都在注意你外表和行为的每一个方面。

事实： 人们几乎不会注意你，除非你促使人们这么做。

你在宴会上弄洒了饮料。你衬衫上有一处芥末的痕迹。你必须演出的那天，你的前额被弄破了。啊，不行。人们会怎么想？很有可能，人们什么都不会想。大多数人根本就注意不到，就是注意到了，也很可能不当回事，几秒钟之后就会原谅你的不完美表现和失礼。

你减掉了一些体重，买了条新裤子，神气活现地出了门，期望得到某种认可。你也许理了个新发型，也许买了块新手表。你照镜子的时间比往常多了15分钟，希望人人都知道你的变化。你花了那么多时间思考自己的身体、思想和行为，便开始认为其他人也一定注意到了你。研究表明：其他人并没注意你，至少不像你自己那么注意。

处在人群当中，或在公共场合里，你会以为自己行为的每一个细微差别都在每个人的监视之下。你若必须登上舞台，或第一次跟某个人约会，这种效应会更加恶化。你不得以成了你那个宇宙的中心，发现很难测量其他人对你的关注程度，因为你一直在注意你自己。你若开始想象自己置身观众当中，就会相信自己的每一个小错都被放大

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了。你跟众人打交道时并不那么聪明，因为你的“自我中心意识”太强。幸好，其他每个人也都有很强的“自我中心意识”，也都深信自己处在众目睽睽之下。

1996年，康奈尔大学心理学教授托马斯·季洛维奇（Thomas Gilovich，1954年生）研究了这种“聚光灯效应”（spotlight effect）。他考察了人们认为自己的行动在他人眼里的关注度。他让大学生穿上印有巴里·马尼罗[①]头像的T恤衫，然后敲开一间教室的门，另一些受试者正在其中填写问卷。你上课或上班迟到了，或者进入了拥挤的剧场或俱乐部，会觉得每个人的目光都在你身上，盯着你、审视你。这些学生必须脱掉平时穿的外衣，露出印着巴里·马尼罗大幅头像返照世界的衬衫，于是季洛维奇假定：学生们不得不走进教室时，会感到一种特别强烈的“聚光灯效应”。每个学生都是如此，接着都走到研究者身旁，跟他交谈片刻。然后，研究者拉过一把椅子，让窘迫的受试者坐上去，但受试者这么做时，研究者又让他（或她）站起来，到教室外面谈自己的感受。研究者让受试者判断有多少人注意到了他们的衬衫。穿着那种令人难堪的衬衫的受试者估计：教室里一半的人看见了它，注意到了它多么难看。研究者又让教室里的人描述受试者，约有25%的人想起自己看到了马尼罗。在一项考察注意力的实验里，只有四分之一的人注意到了那件衣服，人数不到一半。季洛维奇重复了这项实验，但这一次允许学生们选择“很酷”的衬衫，上面印着杰里·赛菲尔德、鲍勃·马利或小马丁·路德·金[②]的头像。这一次，必须作出评估的受试者跟上一次的相同。受试者认为，班上一半

---

① 巴里·马尼罗（Barry Manilow，1943年生）：美国20世纪70年代流行音乐歌手、词曲作者、唱片制作人，其唱片销量达8000万张。——译注

② 杰里·赛菲尔德（Jerry Seinfeld，1954年生）：美国单人脱口秀演员、作家、影视制片人。鲍勃·马利（Bob Marley，1945—1981）：牙买加歌手、词曲作者、音乐家。小马丁·路德·金（Martin Luther King Jr.，1929—1968）：美国牧师、社会活动家、民权运动领袖，1964年获诺贝尔和平奖，1968年4月4日在孟菲斯被暗杀。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的人看见了他们令人心生敬畏的衬衫。其实，只有不到10%的人注意到了那些衬衫。这表明：针对你自己的正面或负面形象，“聚光灯效应”都很强烈；但在现实中，你若试着“扮酷”，人们却远远不会那么关注它。在纽约市拥挤的大街上，季洛维奇重复了这项实验，尽管人们感到仿佛有一支强大的聚光灯当头照着自己，灯光照亮了自己所在的世界一隅，其他人都在盯着他们，但其实，大多数人根本没注意他们。

“聚光灯效应”使你以为：你在城里开着价格昂贵的新车时，每个人都在注意你。他们并没如此。你还记得你上次见到一流好车时，开车人究竟是谁吗？你还记得上次见到一流好车是什么时候吗？这种感觉还会延伸到其他一些情况。例如，你若正在玩“摇滚乐队”游戏[①]，或者正在唱卡拉OK，或者正在作出你以为正被别人注意和监视的任何行动，你往往会相信：你的表现的全部细节都在被人们审视评判。并非如此。

你想用自嘲缓解自己受到的这种打击，但其实它并没什么。2001年，季洛维奇让受试者玩一款竞争性的视频游戏，并说出同组的成员及对手对他们表现的评价。他发现，人们把大量的注意力放在了自己的表现上，却几乎不会注意别的人。在游戏中，他们觉得其他人都在注意各自在游戏中的表现。

研究表明：人们以为别人都会牢记他们在交谈中说的话，但其他人并没如此。你发言时出了小错，便以为人人都注意到了，但其他人并没如此。算啦，除非你用过分的道歉话引起了别人的注意，别人根本不会注意到你说话时的小错。

下一次你额头上长了小丘疹，或者买了一双新鞋，或者在“推特”网站上大谈你过得多么心烦，别再期望任何人会关注你。你其实没那么聪明，没那么特别。

---

①“摇滚乐队”游戏（Rock Band）：美国游戏开发商Harmonix公司2009年6月推出的音乐电子游戏，玩家可以配合屏幕上的符号按键，变换不同乐器和节奏，模拟音乐演奏效果。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958216008 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

30. 第三人效应

误解： 你认为自己的观点和决定基于经验和事实，而不赞成你的人，是因为受了你不信任的消息来源的谎言和宣传的欺骗。

事实： 人人都认为自己不赞成的人全都容易受骗，都认为自己远比实际上更不易被说服。

我能看穿政客们的谎言。人们都那么容易上当，都那么愚蠢。人们会相信一切。我愿做领头人，不当追随者。

你可曾有过以上这样的想法？知道了人人都这么想，你会不会感到震惊？

我们若都认为自己不会上当，任何广告宣传，任何政治的花言巧语，任何魅力超凡的伪艺术家，都左右不了我们，那么，我们当中的某些人就一定是在蛊惑我们自己。有的时候，这个人就是你。

每天都有无数的信息在轰炸你，其中很多都被看作是危险的，因为它们有可能动摇其他人，或影响他们的头脑，使他们按照种种消息来源的建议作出行动。那些来源多种多样，从暴力视频游戏到电视上的政治专家午夜前访谈节目。信息的每一个出口都有把信息看作危险的人，但不是因为信息影响了他们，而是因为信息可能影响想象中第三方的思想和观点。这种对别人的（而不是你自己的）言论的影响的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

警觉，叫作“第三人效应”[①]。

作为现代人，你受到了媒体信息的狂轰，但你认为自己受信息的影响不像别人那么多。不知为什么，你认为自己一直被灌输了一种思想，那就是要提防说服者，因此你没有什么可担忧的。你不相信其他一切人都像你这么坚定，因此，你若像大多数人一样，就会认为应当制止某些言论。你甚至会走得更远，认为应当审查某些信息——这不是为了你，而是为了他们。

他们是谁？因时代精神而异。他们也许是儿童，或是中学生、大学生。他们也许是自由主义者或保守主义者。他们也许是老年人、中产阶级、超级富翁。无论哪类人群，只要你不属于它，你都会认为它会被你不赞成的信息击倒。

从心理学诞生早期至今的研究，已发现了人们受到隐藏劝导影响的种种方式。正如你在本书谈论“预置”和“情感捷思”的章节中看到的，你的几乎一切见闻都会以某种方式影响你日后的行为。你往往以为人人都真的如此，除你之外。

美国克里夫兰州立大学公共传播学教授理查德·珀洛夫（Richard M. Perloff）在1993年，美国加利福尼亚大学公共传播学教授布莱恩特·保罗（Bryant Paul）在2000年，都考察了美国社会学家W. 菲利浦斯·戴维森（Walter Phillips Davison，1918—2012）1983年发明“第三人效应”这个术语之后的所有研究。戴维森注意到，一些人把媒体的某些信息看作对行动的号召，并不是因为媒体的言论，而是因为谁是听者。他认为“第三人效应”导致了宗教领袖对“异教宣传”的愤怒，导致了政治当权者出于“害怕分裂”而对某些言论的愤怒。不仅如此，戴维森还认为这种审查制度来自一种信念，即某些信息可能损害“更容易受影响的人”。珀洛夫和保罗发现：当你对信息来源抱着负面的看法，或者认为信息所说的是你没有兴趣的事情，

① 第三人效应（the third person effect）：一种认知错觉，认为大众媒体传播的信息对他人的影响大于对自己的影响，并往往用行动对抗那些信息。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“第三人效应”就会被放大。总之，他们对那些研究的考察表明：大多数人都认为自己不像其他大多数人。

你不愿认为自己能被说服，而维持这个信念的一个办法，就是以为满天飞的说服之词全都会落在其他的靶子上。不然的话，那些说服为什么会奏效？你认为，干酪牛肉三明治的广告宣传针对的是不能自控的胖子，直到你自己饿极了，不得不在各种快餐食品里挑出一种来吃。你认为，酒精饮料的广告牌都是针对时髦的“新嬉皮士”的，直到在圣诞节的正式晚会上有人问你想要什么酒。你认为，公共服务机构禁止开车时打电话的公告，针对的是其生活跟你不同的人，直到你开车等待绿灯时，发现自己拿起电话去回答一个电子邮件，并由此感到一阵羞愧。

你观看自己喜欢的新闻频道时，你阅读自己喜欢的报纸或者博客时，往往会认为自己能独立思考。你会不赞成对一些问题的意见，但认为自己头脑开放，能找出事实，经过理性、客观的分析，得出结论。在电视的后面，网络和制片人设计制作节目的依据，却是避开“第三人效应”的统计数字、等级评估或图表。因此，你就一直以为自己跟别人不同，尽管你们看的是同一类电视节目。你常常认为自己跟你那个城镇的居民不一样，跟你的同学不一样，跟你的同事不一样，如此等等。你独一无二。你按与众不同的拍子跳舞。你没看到一点：正因为你住在你那个城镇里，上了你的学校，干了你的工作，你其实就是做这些事情的人。若不是这样，你就会去干别的事情了。你会说：“噢，我不得不在这儿，我没有选择。”但你忘了很多跟你一样的人也会用这番话为自己辩解。

“第三人效应”不仅限于广告业和政治。很多人都读到过或听说过本书中的几乎每一个话题，并认为这些错觉或偏见一直在影响别人，却没影响到自己。

“第三人效应”是“自私偏见”的一个版本。你为自己的过错辩解，把自己看作比实际上更成功、更有智慧、更有技能。对“自私偏见”的研究表明：受试者往往认为自己比同事更有技术，比一般人的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

开车技术更佳，比同龄人更有魅力，并且会比跟自己一同变老的人命长。其结果是：很多人都认为自己比大多数人更不易上当受骗。但要记住：你不会在每一类事情上都不属于大多数人。

“第三人效应”使你宽容了审查制度时，你不妨后退一步，想象对你发出信息的人正在给你洗脑，再问问自己：那些信息是否也该受到审查？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



31. 宣泄

误解： 发泄你的愤怒，是减轻压力、避免对家人和朋友发火的有效办法。

事实： 时间一长，发泄会增加行为的攻击性。

发泄怒气吧。

让怒气留在你心里，它就会像肿瘤那样腐烂、扩散、不断生长，直到你在墙上戳出几个窟窿，或者使劲关上你的车门，震碎了车窗玻璃。

不应当在你心里制服那些负面的思绪；它们会在你心里浓缩和加强，形成负面情绪的密集存储，随时都会达到临界点。

找出那些黏糊糊的球体，死死地抓住其中一个吧。用双手掐死它，扼杀它虚幻的生命力吧。到体育馆去，猛击拳击沙袋吧。在视频游戏中向某个人开枪吧。用枕头蒙住头，然后尖叫吧。

你觉得好点儿了吗？你一定会觉得舒服了一点儿。发泄怒气的感觉，真是很爽。

问题在于，除了让你觉得很爽，发泄怒气没有别的作用。事实上，发泄怒气会让事情更糟，会通过使你头脑发昏，事先决定你未来的行为。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“宣泄”（catharsis）这个概念至少可以溯及亚里士多德和古希腊戏剧。这个词本身来自希腊文单词kathairein，意思是“净化”、“清除”。释放郁积的能量或体液[①]，这是亚里士多德为反驳柏拉图而提出的观点。柏拉图认为，诗歌和戏剧使人们心中充满了愚蠢，失去了心理平衡。亚里士多德认为诗歌和戏剧另有一种作用，而看到人们看了悲剧情绪低落、看到胜利时精神振奋，作为观众的你就能跟人们产生共鸣，释放你的眼泪或者感到自己在大量分泌睾丸激素[②]。你清除了那些情绪，平衡了自己的心理。这似乎很重要，也正因为如此，文化基因（meme[③]）才会在大哲学家问世前很久就自动地进入了人类的大部分思想。

释放性欲造成的压力，这种感觉很好。你生病时释放紧张情绪，这种感觉很好。终于得到了一间休息室，这种感觉很好。无论是驱邪还是疏导，这个思想都是一样：清除你心中不良的东西，使自己恢复常态。平衡情绪——易怒的情绪、忧郁的情绪、冷淡的情绪和乐天的情绪——这是从希波克拉底[④]到西方古代的医学的基础，你平衡情绪的方式常常意味着排出某种东西。

很快就出现了西格蒙德·弗洛伊德[⑤]。

从19世纪末到20世纪初，弗洛伊德一直是科学界和大众文化里的

---

① 根据后文，此处所谓“释放体液”就是流眼泪。——译注

② 睾丸激素（testosterone）：即男性荷尔蒙。——译注

③ meme：进化生物学概念，也被译为“米姆”或“模因”，源自英国生物学家、作家理查德·道金斯（Clinton Richard Dawkins，1941年生）的著作《自私的基因》（*The Selfish Gene*，1976）。《韦氏英语辞典》对它的定义是：“一种文化中，一种思想、行为或风格在人与人之间的传递。”《牛津英语词典》把它定义为“文化的基本单位，通过非遗传的方式，特别是模仿而得到传递”。——译注

④ 希波克拉底（Hippocrates，约公元前460—前377）：古希腊名医，被称为“医学之父”。——译注

⑤ 西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud，1856—1939）：奥地利医生，精神分析学创始人。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

超级明星，他的著作影响了一切，从政治和广告宣传，到商业和艺术。19世纪和20世纪之交是一段有趣的时期，能使科学家全心研究人的头脑，因为当时的研究手段还不太多。当时研究人脑的科学家，很像望远镜发明之前的天文学家。冉冉升起的心理学明星们提出了各种精心研究出的理论，说明头脑的构造以及你思想的来源，并因此成名。由于大脑完全无法被观察到，这些理论都没有太多可以作为根据的资料，因此，他们提出的个性哲学和推断往往充满了空隙。幸好有了弗洛伊德，他使“宣泄”理论和心理疗法成了心理学的一部分。他指出，依靠心理医生的虹吸管，滤掉你心中不洁净的东西，就能恢复良好的心理状态。他认为，你的心灵被各种被压抑的恐惧、欲望、未解决的争论、未治愈的创伤毒害了。在这些心理碎屑周围，头脑形成了恐惧症和执著。你必须仔细检查那些地方，打开一些窗户，放进一些新鲜空气和阳光。

愤怒的水压模式正像它听上去那样——愤怒在心中渐渐聚集，直到你把一些愤怒的水流释放出去。你若不释放这些水流，水壶就会爆裂。这听上去很有道理。你甚至不妨回顾一下自己的人生，想想你气得发疯[①]、用拳头砸墙或者摔碎盘子的时候，这些做法让你觉得舒服了一点儿。但你没那么聪明。

20世纪90年代，美国俄亥俄州大学的心理学家布莱德·布希曼（Brad Bushman）打算研究宣泄是否真能奏效。当时，励志书籍大行其道。提到对付压力和紧张的办法时，最流行的建议是猛击无生命物和蒙着枕头尖叫。像他以前的很多心理学家一样，布希曼认为这大概是个很差的建议。

在一项研究中，布希曼把180个学生分成三组。第一组学生阅读了一篇中性（无倾向性）的文章；第二组学生阅读了写一项伪造的

① 气得发疯：原文是went（go）batshit，为美国城市俚语，指怒气导致的突然失去理智的行为，例如咆哮、尖叫、拍击东西、口吐白沫、神志不清，有人还有腹泻现象。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

研究（它说发泄有效）的文章；第三组学生阅读了写一项伪造的研究（它说发泄无效）的文章。然后，他让学生们写一篇赞成或反对堕胎的作文，学生们很可能对这个题目怀有浓厚兴趣。他告诉学生，将把这篇作文交给同学打分，但其实他并没那么做。学生们取回自己的作文时，他对一半的学生说他们的作文极好。另一半学生的作文上则潦草地写了一句话："这是我读过的最差作文！"接着，布希曼让受试者选择一种活动，例如做游戏、观看喜剧、读小说或者猛击拳击沙袋。结果如何？读过论述发泄有效的文章的人，以及后来生了气的人，都选择了猛击拳击沙袋，其数量大大超过了其他小组里的生气者。这三组学生里，得到了夸奖的人大都选择了非进攻性的活动。

可见，相信"宣泄"，这会更容易使你去寻找宣泄。布希曼把这推进了一步，让愤怒者去寻求报复。他想看看一心作出"宣泄"行为是否能扑灭愤怒，是否能放松心情。第二次研究和第一次基本相同，只是这一次受试者取回作文时，作文上全都写着"这是我读过的最差作文！"的批语。他们被分成了两组。布希曼告诉两组学生，他们将要和给他们的作文打分的学生竞争。一组学生首先必须去击打拳击沙袋，另一组必须先坐下来等两分钟。分别经过击打沙袋和等待，竞争开始了。游戏很简单：尽快地按下一个按钮。你若输了，就会受到一阵可怕噪音的轰击。你若赢了，你的对手就会遭到噪音轰击。学生们可以决定对方必须承受的噪音的音量，其范围在0—10之间，音量为10表示105分贝。你能预测到这项研究发现了什么吗？平均地说，击打过沙袋的那组学生规定的音量竟达8.5之高；等待了两分钟的那组学生规定的音量是2.47。一组学生感到愤怒后，用击打沙袋释放它——但他们的愤怒仍在继续。愤怒后冷静了片刻的那组学生，则失去了报复的愿望。在后续的几次研究里，受试者可以决定对方必须吃下的热沙司的温度，击打沙袋的那组学生选择的温度很高；而冷静下来的那组学生则不是如此。那组击打沙袋的学生接着做了字谜游戏，必须填出"ch_ _e"这类单词里的字母，他们大多都把这个词填成"choke"（窒息），而不是"chase"（追赶）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费.
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

布希曼用了一段时间去进行这项研究，其结果始终相同。你若认为“宣泄”有益，你发怒时就更可能去寻找宣泄。你宣泄以后仍会感到愤怒，更有可能继续去做进攻性的事情，使自己不断地发泄愤怒。这很像吸毒，因为大脑的化学物质和能加强行为的成分在发挥作用。你若习惯了让怒流喷发出来，就会依赖这种做法。更有效的办法是停下来。把你的愤怒（之水）从火炉上拿开。

布希曼的工作也揭穿了一个见解，那就是：可以把你的愤怒转移到体育或其他类似的活动上。他说，那些活动只会维持你的愤怒状态，或使你的愤怒增加，事后你甚至会比选择冷静后更具攻击性。虽说如此，冷静下来还是不等于放任自己的愤怒。布希曼建议你推迟自己作出的反应，用完全不同于攻击性活动的行为放松自己，或分散自己的注意。

你跟别人争论时，或者有人在路上挡住了你的车，或者听见有人骂了你，发泄愤怒都不能消除负能量。不过，发泄愤怒却会使你感到很爽。事情就是这样。“宣泄”虽使你感到很爽，却是情绪的鼠笼转子[1]。“宣泄”之后，导致你“宣泄”的情绪还在，而“宣泄”若使你感到很爽，你日后还会靠它发泄情绪。

---

① 鼠笼转子（hamster wheel）：代指鼠笼式异步电动机（squirrel cage induction motor）。它在此处比喻发动机，指“宣泄”会进一步激发负面情绪。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指期货期权开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

32. 误传效应

误解： 记忆能像录像带那样回放。

事实： 无论当前能获得什么信息，它们每次都会刷新记忆，这使记忆极易受到当前的渗透影响。

一天晚上，你的朋友给你讲了一个故事，说当年你们两人一起看了《酷汉卢克》[1]，也决定吃下尽可能多的煮硬的鸡蛋，但你吃了5个就觉得不舒服，发誓再也不吃了。你们两人大笑起来，为你们年轻时干的蠢事碰杯。就在这时，另一个朋友的话把你吓了一跳："不对，那个人是我。你当时甚至都不在场。"

那本描绘你当年行为的漫画一页一页地翻了过去，你的脑子乱了。你在那本漫画里搜寻一些场景，它们能证明或否定你是否昏了头，却找不出能作为结论的证据，去证明那两个朋友说的话。当年吃了鸡蛋的，究竟是谁？

情况也许没这么极端，但每当有人讲的故事跟你的记忆矛盾，就会出现这样的情况。那个被细节美化了的人，逃过了你心中的那

① 《酷汉卢克》（*Cool Hand Luke*）：又名《铁窗喋血》，美国1967年的电影，片中的囚犯卢克打赌说能在一小时内吃下50个鸡蛋，经过训练，他获得了成功。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

位事实核对者。等你像前面说得那样注意到了这个现象，那个故事就真的成了无法确定的经历，因为你通常都很容易忘掉一点：你的记忆并不完善。你的记忆很容易被其他人的记忆改变，不仅如此，你还会抹平那些不一致之处，改变时间顺序，编造一些情节，却几乎不会发觉自己在这么做，直到看见了你自己在一段录像里，或者听见了另一个人对事件的陈述。你往往把自己的记忆看作连续的、前后一致的影片；不过，你若想想自己上次看过的电影，你究竟能想起它的多少细节呢？你能坐下来，闭上双眼，想起每个场景的各个细节和每一句对白吗？当然不能，那你为什么认为你能记住你生活的那部电影的全部细节呢？

请拿出一张纸，准备写字。你真的要这么做，这会很有趣。

好啦。

现在，大声读出下列单词，每次读一个，然后尽量凭着记忆把它们写在纸上，越多越好，不能回过来查看。等你认为把它们全都写下来了，再回来看这本书。

开始：

门、玻璃、窗格、窗帘、壁架、窗台、房子、开、门帘、门框、门镜、门铃、窗框、屏风、百叶窗

现在查看一下这个词表。你做得怎么样？你把所有的单词都写下来了吗？你写下“窗户”（window）这个词了吗？若能恰当地进行这个测试，85%的受试者都会想到自己看见过“窗户”这个词，可是以上那个词表里没有这个词。你若把这个词写在了纸上，那完全是出于记忆的错误，它来自“误传效应”。

1974年，华盛顿大学的伊丽莎白·洛夫图斯①进行了一项研究。她让受试者看了汽车相撞的影片，然后让他们估计那两辆汽车的车速，

---

① 伊丽莎白·洛夫图斯（Elizabeth Loftus，1944年生）：美国认知心理学家、人类记忆研究专家，1973年提出了“误传效应”的概念。2002年，她被美国《普通心理学评论》（*Review of General Psychology*）杂志列入20世纪最有影响的100位心理学家榜单。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

但把受试者分成5组，对他们提出不同的问题。以下就是那些问题：

* 汽车撞碎（smashed）时，其车速约有多快?
* 汽车互撞（collided）时，其车速约有多快?
* 汽车对冲（bumped）时，其车速约有多快?
* 汽车互碰（hit）时，其车速约有多快?
* 汽车互相接触（contacted）时，其车速约有多快?

受试者对汽车不同时速的回答如下：

* 撞碎——40.8英里
* 互撞——39.3英里
* 对冲——38.1英里
* 互碰——34.0英里
* 互相接触——31.8英里

仅仅改变了用词，受试者们的记忆就被改变了。汽车相撞的场景在受试者头脑里重演，但是，“撞碎”这个词却在新版记忆中成了必不可少的成分，新版记忆包括汽车，其车速快得足以证实“撞碎”这个动词的真实性。

洛夫图斯加大了试验的难度，问一些受试者是否记得影片中碎玻璃的画面。其实影片中并没出现碎玻璃的画面，但可以肯定：看见了问卷上有“撞碎”这个词的受试者，说自己看见影片中有碎玻璃的人，是其他人的两倍。

此后又进行了几百次关于“误传效应”的实验，其中的受试者相信了各种各样的事情。改锥变成了扳钳，白人变成了黑人，涉及他人的经历时而被回忆为自己的，时而被回忆为别人的。在一项研究里，洛夫图斯让受试者相信他们小时候曾在大商场里迷路：她让受试者阅读了由家庭成员提供的4篇文章，但文章里迷路的孩子却是虚构的。四分之一的受试者把那个假故事混进了自己的记忆，甚至提供了那个虚构事件的细节，而那些叙述中并没有那些细节。洛夫图斯甚至让受试者相信：他们小时候在迪斯尼乐园跟“兔巴哥”[①]握过手，它不是迪斯尼虚构的人物，而她只是让受试者看了一幅伪造

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的广告，上面画着小孩子跟“兔巴哥”[1]握手。在一次实验里，她改变了受试者对食物的偏好：她骗受试者说，他们小时候曾因吃了某种食物而得病。几星期后，她给那些受试者提供了同样的食物，他们都不吃。在另一些实验里，她让受试者相信他们曾险些被淹死，曾逃过了动物的攻击——其中没有一件事情是真的，但全被受试者毫无抗拒地看成了自己的经历。

洛夫图斯把揭示记忆的不可靠性看作了一生的工作。几十年来，她曾帮助反驳目击证人的证词和质疑“列队指认”（lineup）的做法，还批评过一些心理学家，他们说自己能唤回被压抑的童年记忆。例如，在一项实验中，她让受试者观看一次假造的犯罪，然后从一列人当中指出犯人。警方告诉受试者，罪犯就站在他们眼前的那些人当中，但这其实是假话。其中谁都不是真正的嫌疑人，但78%的受试者还是把这些无辜者中的一个看成了罪犯，说看见了他犯罪。洛夫图斯说，尽管记忆根本不会这样运作，但我们的许多制度和社会规范的表现，却像记忆一直在如此运作。

对正在发生的事情有许多解释，但其后果却完全是有根据的、能预测到的。科学家大都一致认为：记忆不能像录像带那样回放，也不能像电脑硬盘里的数据那样被储存。各种记忆构成并汇聚在你大脑里的某个点上，就像装在桶里的“乐高牌”拼装玩具（Legos）。英国生物学家、神经学家奥利佛·萨克斯（Oliver Sacks，1933年生）在其《色盲者岛》[2]一书中，描述了一个患者的经历，他大脑受伤后成了色盲。他不但看不见某些颜色，而且不能把它们想象出来，不能记住

---

① 兔巴哥（Bugs Bunny）：又作“疯狂的兔子”，20世纪40年代美国漫画和动画片中的角色，1958年兔巴哥获得了奥斯卡奖，成为米老鼠和唐老鸭之后最著名的动画形象。——译注

②《色盲者岛》（*The Island of the Colorblind*）：此书出版于1997年，描写了大西洋密克罗尼西亚群岛的平格拉普环礁岛（Pingelap）上的色盲症患者，其后半部分描写了关岛（Guam）居民的“肌萎缩性侧索硬化-帕金征群痴呆综合征”（Lytico-bodig disease）。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

它们。对汽车、服装、狂欢节的记忆突然消失了，被冲洗掉了。即使这位患者的记忆是在他还能看见色彩时形成的，他现在也只能靠他现有的想象机能才能召回那些记忆。你每次建立一个记忆时，都只能在大脑中留下浅痕，而若经过了很长时间，你就完全可能记错细节。哪怕一点点影响，都可能使你记错大事。

2001年，华盛顿大学的亨利·罗伊迪格三世（Henry L. Roediger III）、米歇尔·米德（Michelle L. Meade）和埃利克·伯格曼（Erik T. Bergman）让学生们写出自己期望在大多数家庭中常见的厨房、工具箱、洗澡间和其他公共区域看到的东西。想想你自己。你期望在现代厨房里见到的10样东西是什么？这种意念，这种想象出来的地方，就是图式（schema）。你对几乎一切——例如海盗、足球、显微镜——都有图式，它们是一些形象及其相关意念，环绕着物体、场景、房间等事物的原型（arche type）。时间一长，你在生活或他人的经历中见到的事物，就会变成原型。对你从未见过的地方，例如海底和古罗马，你也有图式。

例如，你想象古罗马时，是否看见了战车、大理石雕像，还有矗立在你头顶上方的灰白色圆柱？你也许会看见它们，因为电影和电视剧一向都是这么描写古罗马的。其实，那些圆柱和雕像表面都涂着状若彩虹的颜色，用今天的审美标准衡量，它们都太花哨，知道了这一点，你会不会感到惊讶？它们当年真是如此。你对它们的图式虽然招之即来，却并不准确。图式的作用是“捷思”；你越容易想起这些概念，你产生与之有关的思想就越快。图式一旦变为原型、成见，或者变成了认知偏见，你就会为了更快地获得概念，而允许你的记忆存在可以接受的错误。

再回到前面的实验上。心理学家先让学生写出他们期望在家庭的各种场所中见到的物品，然后找来一些扮演受试者的“演员”[1]，

---

[1] 此处所说的“演员”（actor）是协助实验的人员，不一定是职业演员。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

让他们分别陪着正写出物品单的学生。受试者和协助实验的演员一起观看了幻灯片，幻灯片上是一些熟悉的家庭场所。心理学家要求他们密切注意自己看到的东西，以便事后记住它们。为了清除心理印象，受试者先做了几道数学题，然后进入最后一部分实验。学生们及其搭档（即协助实验的演员）一起回忆，大声说出他们想起的场景里的东西，但搭档们还说出了画面中没有的一些东西。例如，厨房的场景并没有出现烤箱和微波炉手套，但搭档们都假装回忆起了这些东西。心理学家使出了这个诡计以后，又发给受试者白纸，要他们把能想起来的东西都写在纸上。

正如你此刻推测的一样，受试者被轻而易举地植入了期望在场景中见到的物品的虚假记忆。他们写出了幻灯片上从未出现、却被搭档暗示过的物品。他们关于厨房的“图式”，已经包括了烤箱和微波炉手套，因此，那些演员一说自己看见了这些东西，受试者的头脑就轻易地向前一步，把这些东西加在了记忆中。搭档若说自己看见厨房里有抽水马桶，受试学生就不那么容易相信这话了。

1932年，心理学家查尔斯·巴特莱特[①]给受试者讲了一个来自美洲印第安人文化的故事，然后让他们在一年当中每过几个月向他复述一次。时间一长，这个故事越来越不像原来的故事，而听起来更像来自回忆者所属的文化的故事。

在原来的故事里，埃古拉克村（Egulac）的两个男人沿着一条河捕海豹，突然听见了（被他们认为的）喊叫声。他们藏了起来，看见一只独木舟划了过来，船上有5个男人。那些人叫他们一起去作战。其中一个人同意了，另一个人回了家。此后，这个故事混乱了起来，因为在战斗中有人说那些男人是鬼魂。那个跟那些勇士一起

① 弗雷德里克·查尔斯·巴特莱特（Sir Frederic Charles Bartlett，1886—1969）：英国心理学家，剑桥大学实验心理学教授，认知心理学先驱之一。这里讲的故事叫“鬼魂之战”（*The War of the Ghosts*）。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

作战的男人被击中了，但究竟是谁打的、究竟击中了谁，却并不清楚。他回家后，把这段经历讲给了族人，说他曾跟鬼魂一起作战。到了早晨，他口中流出了黑液，死了。

这个故事不但奇特，其表述方式也很特别，令人难解。时间一长，受试者们就改造了它，使它能为自己所理解。他们的版本比原来的故事更短，线索更清晰，略去了许多无法理解的细节。那些鬼魂变成了敌人，或者变成了勇士们的同盟，但通常都变成了故事描述的重点。许多人都说，那些人并没死，但故事中"鬼魂"这个词就是那个部落的名字。那个濒死的人受到了照顾。打海豹的猎人们变成了渔夫。那条河变成了海。那些黑液变成了逃出濒死者身体的灵魂或者他吐出来的血块。大约一年以后，受试者们复述的故事里开始出现了新人物、新图腾，出现了原来的故事中没有的意念，例如朝圣之旅或以死祭祀。

记忆并不完善，更会不断地改变。你不但用你的当前滤掉你的过去，你的记忆还很容易受到社会流行观念的感染。你时刻都在把别人的记忆融入你自己的头脑。研究表明：你的记忆能被渗透，能被重新锻造，能不断地展开。它不是固定的，不是一成不变的，而更像梦，不断地吸收信息（即一天中你随时想到的东西），并会给这些叙述增添新的细节。一旦你假定发生了什么事情，你就更不可能自问它是否发生过。

这些研究的惊人发现是：记忆很容易被染色，只要稍稍突出某种观念，就能重写你的自传。更奇怪的是：记忆常变，你反而越来越相信记忆。想想你的朋友、家人和一切媒体对你思想感情的无情轰炸吧：在你能记住的东西里，究竟有多少是准确的？其中有多少"补丁"是你自己打上去的？通过时间或餐桌传下来的故事，有多少是真的？其中的虚构成分占多少比例？认真思考"误传效应"，你不但应当质疑目击者提供的证据，质疑你自己的历史，而且意味着：若某人认为某事是真的，而后来的事实却证明那件事经过了美化，甚至是虚构的，你应该对此人更宽容些。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你若以为你在窗边事物的清单里看见了窗帘，就想想前面说的那个练习吧。把这个记忆植入头脑，这几乎毫不费力，因为植入者就是你自己。认清你的记忆能力吧——且慢，那是窗帘吗?

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



33. 服从

误解： 你个性很强，不会服从，除非强迫你。

事实： 几乎不必依靠别的，单单权威或社会压力就能让你服从，因为服从是一种生存本能。

2004年4月9日，一个自称“斯科特警官”（Officer Scott）的人给美国肯塔基州华盛顿山市（Mount Washington）一家“麦当劳”快餐店打电话。他对接电话的副经理唐娜·简·萨莫斯（Donna Jean Summers）说：据报该店员工中有贼，嫌疑人叫路易丝·奥格伯恩（Louise Ogborn）。

奥格伯恩18岁，在上述“麦当劳”打工。打电话者要唐娜·简·萨莫斯把奥格伯恩带进餐馆办公室，锁上门，在另一个雇员面前脱光她的衣服。接着，他又要萨莫斯对他描述那个赤裸的少女。这样持续了一个多小时，直到萨莫斯说自己必须回柜台继续工作。

这个电话，是一个伪称警官的男人在四年中打的70多个电话之一。他给美国32个州的快餐店打电话，说服人们羞辱自己和他人，有时是私下的，有时当着顾客。在每一次电话中，他都说自己为某个大型母公司工作，有时说为一些个体特许经营商的老板工作。他总是说有人犯罪。他常说侦查员和其他警官正赶往该快餐店。快餐店的雇员

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

忠实地执行他的指示，脱掉衣服，摆出各种姿势，使自己难堪，供他开心。警方最终逮捕了大卫·斯图尔特（David Stewart）[①]。此人是佛罗里达州监狱的警卫，其职务使他拥有一张电话卡，能联系到一些快餐店，包括前面所说的被骗的那家。斯图尔特在2006年受审，但被释放了。陪审团说，没有足够的证据告他有罪。那次审判以后，再没有骗人的电话了。

究竟是什么，才使那么多人服从一个人的命令，而他们从未见过他，也根本没有证据表明他是警官？

我若给你一张卡片，上面只画着一条线，再给你另一张卡片，上面画着同样的线，它旁边是另外两条几乎相同的线，一条稍长，一条稍短，你觉得你能找出第二张卡片上那条与第一张卡片上的线等长的线吗？在第二张卡片上的三条线里，你能说出哪条线与第一张卡片上的线等长吗？

你能做到。几乎每一个人，只用几秒钟，都能找出那条与第一张卡片的线等长的线。现在，你若在一群人当中，正设法达成一致的意见，而其中大多数人都说，那根线显然短于第一张卡片上的线，你会怎么办？你会作出什么反应？

1951年，波兰裔美国完形心理学（Gestalt psychology）家所罗门·阿什（Solomon Asch，1907—1996）做了一项实验：让一群受试者观看上述那种卡片。未经强迫，大约2%的人都作出了错误的回答。在下一轮实验中，阿什请几个“演员”加入受试者，对他的问题作出错误的回答。他若问哪条线等于、长于或短于第一张卡片上的线，或者提出其他任何问题，那些演员都会迫使某个无助的受试者单独作出错误的回答。

你大概以为，你能保持清醒，能摇头表示不以为然。你认为你也

① 此人当时37岁，是一家私人商业公司（“美国劳教公司”）的雇员，于2006年10月31日获释。据美国有线新闻网（CNN）报道，路易丝·奥格伯恩在与麦当劳公司及唐娜·简·萨莫斯的诉讼中获胜，于2007年10月5日获得了610万美元赔偿。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

许会对自己说："这些人怎么这么蠢？"算了，我本来不想打断你的话，但研究表明：你的清醒最终会崩溃。阿什做的那些实验中，75%的受试者都至少在回答一个问题时服从了别人的意见。他们看到了那些线段，也知道其他人都赞成的答案是错的，但还是服从了它。他们没受到任何压力就服从了，不但如此，事后问他们时，他们还像是忘掉了自己方才的服从。实验者对他们说，他们犯了错误，他们便找出各种借口，为自己的错误辩解，却并没责怪别人。像你这么聪明的人也会服从，服从群体的意见，又像不知道自己何以如此。

阿什花了很多时间，改变了实验的条件，让不同数量的"演员"和不知情的受试者参与实验。他发现了一两个几乎不受多数人意见影响的受试者，但是，要稍微提高服从者的人数比例，却必须有三个以上的受试者服从多数人的意见。作为对照的另一组人里服从多数人意见者一增多，服从多数人意见的受试者的比例就显著提高了。那组人若全被替换成了"演员"，则只有25%的受试者答对了全部问题。

很多人，尤其是西方文化中的人，都常常把自己看作独立的个人，以为自己一直在按照与众不同的拍子前行。你很可能就是这类人。你珍视你的个性，把自己看成趣味独特、不肯墨守陈规的人，但你不妨问问自己：你的不墨守陈规究竟走得多远？你是不是住在亚利桑那州沙漠上用野猪牙搭起来的拱形小屋里，不肯饮用公共机构提供的饮水？你和你妹妹是不是从小就使用你们自造的语言，在廉价剧场（dollar-theater①）的日场演出谢幕时，用舌头去舔陌生人的脸？别人鼓掌喝彩时，你们是否拍脚喝彩？真的不肯服从你所在文化的道德规范，不肯服从你所在国家的法律，这将是令人畏惧之举，毫无益处。你也许不赞成时代精神（Zeitgeist），但你却知道：服从是人生游戏的一部分。你往往会服从某些重要的规矩，忽略其他很多东西。在外国旅行时，你会观察别人的行为，用以指导你的行为。去别人家拜

① dollar-theater：此字来自one dollar shop（一元商店），指票价低廉的剧场。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

访时，你会模仿那家人的行为。在大学教室里，你会安静地坐着记笔记。若是进了体育馆，或者开始了一份新工作，你做的头一件事情，就是找出告诉你该如何表现的线索。你刮了腿毛，或者刮了胡子。你给自己喷了口腔清新剂。你服从了规矩。

以色列裔美国心理学家诺姆·施潘瑟（Noam Shpancer）在他的"博客"里说："我们服从的时候，甚至往往意识不到。服从是我们的本垒，是我们的默认模式。"施潘瑟说，你服从是因为你的大脑中天生就有想获得"社会承认"的成分。你懂得：要想兴旺发达，就必须有同盟。你只有从众多来源获得信息，才能更清楚地了解世界。你需要朋友，因为被社会抛弃就是与各种有价值的资源隔绝。所以，你跟别人一起时，便会寻找能指导你行为的线索，你利用你的伙伴提供的信息，去作出更好的决定。若是你认识的每一个人都告诉你，你的手机被装了一种可怕的应用程序，或者你应当去读某一本书，这些话就会左右你。若是你所有的朋友都告诉你别去城里的某个地区，或者别吃某个牌子的干酪，你就会听从他们的忠告。服从是一种生存机制。

最有名的"服从实验"，是犹太裔美国社会心理学家斯坦利·米尔格拉姆（Stanley Milgram，1933—1984）在1963年进行的。他让受试者们坐在一个房间里，听从一个身穿实验室罩衣的科学家的命令。他对受试者说，他们要跟隔壁房间里的受试者结伴学习单词，其搭档每错一次，他们就要给他电击。一个看上去很复杂的仪器上有控制面板，能清楚地显示电击强度。一排开关底下贴着标签，上面写着不同的电压和说明文字。低端的标签上写着"轻度电击"；中部几个开关的标签上是"强烈电击"；这排开关的最高端上的标签写着"×××"，暗示死亡。那个穿实验室罩衣的人敦促受试者打开开关，对隔壁房间里的受试者进行电击。每一次电击，隔壁房间都会传来尖叫声。尖叫之后，那位身穿实验室罩衣的科学家就要求受试者加大电压。尖叫声更响了，受试者终于听见隔壁房间里的那个人大喊"救命"，求心理学家结束实验。大多数受试者都请求停止实

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

验。他们不愿电击隔壁房间里那个可怜的人，但科学家却敦促他们继续下去，让他们放心。科学家说了一些话，例如“你别无选择；你必须接着做下去”，或者“这项实验要求你继续”等等。让人人都惊讶的是：在敦促下，65%的受试者都不断地开启电击开关，一直到达“×××”以下。其实根本没有电击，隔壁房间里的人只是“演员”，在假装痛苦尖叫。米尔格拉姆的实验被以各种不同方式重复过很多次。去掉了那个权威，服从命令的受试者的百分比就降到了零；让别人发出命令，而受试者只需打开电击开关，服从命令的受试者的比例就提高到了90%。米尔格拉姆的实验里也不涉及奖惩——只是简单的“服从实验”。

米尔格拉姆证明：你若把自己的行动仅仅看作服从命令，尤其是服从某一权威的命令，你几近杀人的几率就是65%。考虑受到惩罚的危险，或考虑到你自己会受到伤害，服从的几率更会上升。米尔格拉姆的研究是对纳粹“大屠杀”的思考。他要弄清：整整一个民族的道德指南若是崩溃了，或服从权威、照权威的命令行事，这是否更容易使那么多顺从者犯下无法言喻的罪行。米尔格拉姆的结论是：他的那些受试者，还可能有数百万其他人，都把自己看作了工具，却没把自己当作人。一旦成了作出恶劣行为者的一员，他们就会抛弃自己的意志，而他们的意志本来能使他们保持无辜。因此，当情愿服从者说服别人、让别人相信他们是工具而不是人，便会造成服从。

受了“斯科特警官”欺骗的餐馆员工们事后会说，这就是发生在他们身上的事。“斯科特警官”的命令一开始并不过分，后来却陡然加剧，就像米尔格拉姆实验里的电击。到了他们感到不适的时候，他们已经无法控制局面了。他们担心自己不服从新命令就会受到惩罚，而他们一旦跨过界限，进入了道德无法宽恕的领域，他们就渐渐抛弃了自己的个性，充当了执法的工具。

注意：你想要服从的愿望十分强烈，并且是无意识的。想让人人都快乐，想遵守社会规范，这个愿望有时是好事（例如家人一起用餐时）。它会使你了解和遵守一些规矩，它们能使现代世界的人们更容

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

易彼此合作。但也要当心这个愿望的另一面，那就是“服从”会把你引向那些险恶之地。你的行为若会伤害你自己或者他人，你就绝不该惧怕怀疑权威。即使在某些简单的局面下，例如，你下一次见到人们排队等着进教室，或者等着进入电影院或餐馆，你也完全可以打破规矩——到门口查看一下，或者朝里头望望。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

34. 消退爆发

误解： 你若放弃了某种坏习惯，它就会渐渐减少，最终从你生活里消失。

事实： 无论何时，当你决定不再做某件事情，你的大脑都会作出最后的努力，使你故态复萌。

你就是如此。

你认真地对待减肥，开始监控自己每天摄入的热量。你察看食品的标签，采购水果和蔬菜，去体育馆健身。一切都很顺利。你觉得很爽。你觉得自己是冠军。你想："这很容易做到。"有一天你受不住诱惑，吃了点儿糖果，或者油炸圈饼，或者干酪三明治。也许你还买了一包炸薯片。你叫了阿尔弗雷德宽面条[①]的外卖。当晚，你决定想吃什么就去吃，还为了能吃掉一品脱[②]冰激凌感到自豪。你的节食计划，以你一次灾难性的狂欢告吹。

这到底是怎么回事？你怎么会从吃让你舒服的食品，渐渐过渡到了大吃使你成为活人垃圾箱的食品？你只是经历了"消退爆

---

① 阿尔弗雷德宽面条（fettuccine alfredo）：一种意大利面食，淋奶油和干酪的宽面条（意大利语：fettuccine，意为"小带子"），1914年由意大利餐馆老板阿尔弗雷德（Alfredo Di Lelio）在罗马推出。——译注

② 品脱（pint）：美制容量或体积单位，等于0.568升（liter）。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

发”[1]罢了。

你若习惯了获得奖励，一旦得不到它，就会真的感到烦恼。食物当然是一种强有力的奖励。食物能使你存活。你大脑的进化环境中，食物并不丰富，所以，每当你发现了高热量、高脂肪、高钠的食物，你的天生偏好就是大量吃进它们，然后一次次地重复这个做法。你若舍弃了那样的奖励，你的大脑就会发脾气。

“消退爆发”是消退过程的一部分，是“行为调整”的原理之一。“行为调整”是一切有机体（包括你）对世界作出反应的方式中最基本的一种要素。你的行动若获得了奖励，你就更有可能继续那种行动。你的行动若受到了惩罚，你就很可能停止那种行动。时间一长，你越来越多地把一系列事件与其最终结果联系起来，从而能预见到奖惩。

你若想吃鸡块，就该知道你不能仅仅打个响指，就让鸡块出现在眼前。你必须作出一长串行动——学会语言、挣到钱、买辆小轿车、买服装、买汽油、学会开车、学会怎么用钱、了解哪里卖鸡块、开车去那里、使用语言、用钱买鸡块。我们若真想深入研究你为把鸡块吃到嘴里而经历的“行为调整”过程，就可以把这一连串活动细分成越来越小的成分。单单把汽车从甲地开到乙地就是个复杂的行为，必须经过数百小时练习，才能完成。数百万个细小的行为，每一个都是过程中的一步，共同构成了你学会的单一操作，而你获得的奖励，就是对你这些努力的补偿。试想一下迷宫里的老鼠，它学习了一系列复杂的步骤——左转两次，右转一次，左转，右转，左转，才吃到了干酪。连微生物都能经过“行为调整”，对刺激作出反应，并预见到结果。

在心理学界，“行为调整”曾一度成了“猫的睡衣”[2]。20世

---

① 消退爆发（extinction burst）：行为心理学概念，指有问题的行为被根除前反而会暂时变本加厉地表现出来，故又称作“根除前的大爆发”。——译注

② “猫的睡衣”（cat’s pajamas）：美国城市俚语，20世纪20年代的嬉皮士用来形容某一行业的杰出人物或时髦的、创新的、令人敬畏的事物。当时，睡衣尚属时尚，而“猫”已开始指代过时者或不受传统约束的年轻女子。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

纪60年代和70年代，美国心理学家、新行为主义学习理论的创始人伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳（Burrhus Frederic Skinner，1904—1990）成了科学名人，因为他发明了“操作行为调整箱”（the operant conditioning chamber），即“斯金纳箱”[①]，使美国人感到惊诧。这是一种封闭的箱子，其中有杠杆、给食装置、一块电板、几盏灯，还有几个扩音器。这位科学家把动物放入箱子，对它们进行奖惩，以激励或者阻止它们的行为。例如，可以教会老鼠推动一根杠杆，使绿灯亮起来，从而得到食物小球。斯金纳展示了他如何教会鸽子按照他的命令飞旋，而鸽子只有朝着某个方向飞，才会得到食物。他逐步减少食物，使鸽子每一次都比上一次飞得更远，不断地飞旋。他甚至能使鸽子区分“啄”（peck）和“转”（turn）这两个单词，只要给它信号，它就会作出与单词相应的行为。不错，从某种意义上说，他教鸽子认识了单词。

斯金纳发现：通过提供食物小球，慢慢建立起行为链，这能使鸽子和老鼠完成一些复杂的任务。例如，若打算教松鼠学会滑水，你只需要让它从完成小任务起步，继续下去，直到达到你的目标。另一些研究者把“惩罚”加进了这样的常规训练，发现惩罚也能被用作激励或阻止行为的食物小球。斯金纳深信：“行为调整”是一切行为的基础。他不相信理性思维与你的个人生活有任何关联。他把内省看作“行为调整”的“副产品”。

一些心理学家和哲学家仍旧坚持一种见解：你只是一台复杂的自动机器，就像一个蜘蛛或一条鱼。你毫无自由，根本没有自由意志。你的大脑由原子和分子构成，它们必定服从物理的和化学的定律，因此才有人说，你的思维只能服从宇宙的各种法则。你所想、所感、所做的一切，都是“宇宙大爆炸”的自然的数学后果。在这派心理学家眼里，你跟昆虫没什么区别，只不过对外部刺激作出反

---

① 斯金纳箱（Skinner Box）：行为心理学派在实验室内研究动物(主要是老鼠和鸽子)学习能力的箱形实验装置。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

应的神经系统更复杂，其中不同级别行为程序的范围更广，而那些日常程序似乎只能使你产生（清醒的）意识。这种观点引起了激烈的争论，而知道了这个情况，你大概会感到欣慰。这种观点可以回溯到古希腊的哲学家，他们把无意识想象为拉战车的野马，而驭手就是人的高层意识。无论你是否有自由意志，“行为调整”都确实存在，其影响不容忽视。

“行为调整”分为两种，一种是“经典行为调整”，另一种是“操作行为调整”。在经典行为调整中，某种通常毫无影响的事物激发出了反应。例如你正在淋浴，一个人进来冲厕所，让淋浴的水变成了烫人的洪流，你就会调整自己的行为，下次淋浴往身上抹肥皂时，你一听见冲厕所的声音就躲开。这就是“经典行为调整”。某种中性的事情——冲厕所——被灌入了意义和预期。你无法控制这个过程。你不假思索地躲开了烫水，并没想“我该躲开这些水，不然会被烫到”。吃了或喝了自己喜欢的某种东西以后生了病，你若有了这次经历，日后就不会再吃喝它。它的气味，甚至你一想到它，都会让你不舒服。至于我，我不喝龙舌兰酒[①]。呸，太难喝啦。“经典行为调整”能让你活下来。你很快就懂得了规避可能伤害你的事物，寻求使你快乐的事物，就像变形虫那样。

斯金纳使动物产生的复杂行为，则是“操作行为调整”的结果。“操作行为调整”能改变你的欲望。你的种种爱好通过奖励而增强，通过惩罚而减弱。你去工作，便获得了报酬。你打开空调，就不再出汗。你开车不闯红灯，就不会得到罚单。你交房租，就不会被撵出租住的屋子。这些都是“操作行为调整”，都是奖惩。

这最终使我们看到了第三个要素——消退（extinction）。你以为将得到奖励或惩罚，却什么都没发生，这时，你因调整而形成的反应就会渐渐消失。你若不再喂你的猫，它就不会再围着食盆转、

① 龙舌兰酒（tequila）：墨西哥产的一种含酒精的发酵饮料，用各种龙舌兰植物（Agave tequilana）酿成，呈黏稠状。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

"喵喵"地叫了。它的行为将会消退。你若一直工作，却根本没得到报酬，你最终就会停止工作。这时会出现"消退爆发"，它出现在行为呼出最后一口气的时刻。你不但不肯再去工作，而且可能冲进老板的办公室，要老板作出解释。你的愤怒抗议和尖叫若毫不奏效，你就很可能伸出双臂，去抓办公桌后面的老板，最终被警察戴上手铐带走。

就在你放弃某种长期的习惯行为之前，你会作出反常的举动。为了得到奖励，你大脑中最古老的部分作出了不顾一切的最后努力。你把钥匙锁在了公寓房间里，但你的室友正在睡觉。你摁了门铃，敲了门，但你的室友没有开门。你一次、一次又一次地摁门铃。你开始用力砸门。你的电脑若死机了，你不会走开，而是开始敲遍电脑上所有的地方，甚至会用拳头猛砸键盘。在超市排队结账时，孩子若没得到糖果，他（或她）就会大发脾气，因为这种行为以前使他（或她）得到过糖果。这些都是"消退爆发"——它是以往行为的暂时性增强，是来自你心灵深处的抗议。

让我们回到本文开始提到的节食。你从自己生活中减少了对自己的奖励：它们是令人敬畏的、美味的高热量食品。就在你准备永远舍弃这些奖励的时刻，"消退爆发"却具有彻底消除你的意志力的危险。你会变得像个两岁的孩子，歇斯底里；也像孩子一样，你的要求若得到了满足，你的行为就会被加强。强迫性暴食就是大脑的死机状态，就是被压抑的"食物瘾"的最终爆发。

若想放弃暴食，放弃吸烟，放弃赌博，放弃《魔兽世界》游戏，或者放弃任何因"行为调整"而形成的坏习惯，你必须准备妥善对付你的无意识的秘密武器——"消退爆发"。做你自己的"超级保姆"[①]吧。做你自己的"狗语者"[②]吧。去寻找另外一些奖励和

---

①"超级保姆"（Supernanny）：英国2004年播出的育儿电视节目，其核心人物是英国职业保姆乔安娜·弗罗斯特（Joanne Frost，1971年生），她被称为"超级保姆"。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

强化的积极方式吧。确定目标，你若达到了目标，就给自己戴上你选择的大量花环吧。若事实证明很难实现目标，不要恣意胡来。正因你其实并不那么聪明，所以才形成了一些习惯；也正因你其实并不那么聪明，那些习惯才会终止。

② “狗语者”（Dog Whisperer）：美国“国家地理”电视频道播出的系列纪录片，其主持人恺撒·米兰（Cesar Millan，1969年生）是墨西哥裔美国训狗师，深知狗的心理，善于纠正狗的不良行为习惯，被称为“狗语者”。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

35. 集体偷懒

误解： 和别人一起完成任务时，你会比别人更努力，并由此变得更熟练。

事实： 一旦成为一群人中的一员，你的努力往往少于你单独工作的时候，因为你知道你的工作会跟别人的工作掺在一起。

当你想办成一件大事，一件必须花费大量时间、付出大量努力的事，例如开办一家公司或者拍摄一部短片，你的种种直觉就很可能告诉你：你雇得起的人越多，工作就越顺利，你实现目标就越快。当你与他人合作、为实现共同的目标努力，每个人的偷懒现象就往往多于各自单独工作的时候。你一旦知道不会单独评判你一个人的表现，就会本能地融入到背景中。

为了证明这一点，心理学家艾伦·因格汉姆（Alan Ingham）永远地毁掉了拔河比赛。1974年，他让受试者戴上眼罩，拽一根绳子。绳子连着一个相当老式的装置，能模仿出对方一组人的反向拉力。他告诉受试者，许多人都在跟他一起拉绳子，然后测量了他的用力。接着，因格汉姆又告诉受试者，这一次是受试者单独拉绳子，又测量了他的用力。其实，受试者两次拉绳子时，都是单独一人；但是，受试者得知自己在跟一群人合作时，其拉绳子的力量平均减少了18%。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这种“集体偷懒”（social loafing）现象有时被叫作“林格曼效应”(Ringelmann effect)，这个名称来自法国工程师马克西米连·林格曼（Maximilien Ringelmann，1861—1931），他在1913年发现：一群人一起拉动拉力计，其共同努力之合，会少于同一个拉力计上显示的他们分别单独用力之合。因格汉姆和林格曼的实验，都导出了心理学所说的“集体偷懒”现象：在一群人当中，你付出的努力少于你单独完成同一项工作的时候。

音乐会上，合唱指挥要求你们尽量大声唱，接着又说了一遍：“我听不见你们的声音！你们本可以做得更好！”这时，你可曾注意到你们第二次唱得更响？唱第一次时，每个人都没使出最大的力气，这是为什么？1979年，几位很聪明的科学家的确研究过这个现象。美国社会心理学家毕勃·拉塔尼（Bibb Latané，1937年生）、吉卜林·威廉斯（Kipling Williams）、斯蒂芬·哈金斯（Stephen Harkins）在俄亥俄州大学做了实验。他们让一群受试者先一起尽量高声喊叫，再单独尽量高声喊叫。可以肯定的是，一小群人喊叫的总音量，小于其中任何一人单独喊叫的音量。你甚至可以用图表来表示这个现象。跟你一起的人越多，每个人付出的努力就越少。人多时，表示个人单独音量的曲线就会陡降，如同完美的滑雪斜坡。你时时都在这么做，但并不是故意的——对了，除非其他人都在唱歌时，你只是张着嘴不出声。所有这些实验的诀窍都在于不让受试者知道真情。只要你把自己看作群体的一部分，你就会无意识地减少努力。谁都没有察觉这个现象，谁都不承认这个现象。

手头的任务若很简单，就更可能出现这种行为。任务若比较复杂，通常都能分辨出谁在全力以赴。你若知道你偷懒会被别人看见，就会更努力一些。你这么做，是因为另一种行为，它叫作“评价顾忌”（evaluation apprehension），它巧妙地描述了一种现象：当你知道自己会被单独监视，就会更加小心从事。当你知道你的工作会跟别人的工作掺在一起，你的焦虑便会减轻。你松了

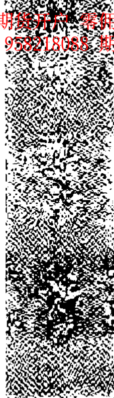
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一口气，开始偷懒。

多年以来，研究体育的科学家一直在提醒教练员当心这种现象。因此，如今大多数运动队都对运动员进行单独的测评，甚至用不同的摄像机分别拍摄测试过程，以免运动员成为“集体偷懒”者。在几乎每一种涉及集体努力的情况下，都能见到这个现象。公社的农庄，其产量总是少于个人私有的农庄。工人从事重复性的劳动，没有监工，这类工厂的生产效率会低于另一类工厂，其中每个工人都必须完成各自的生产定额。

注意：如今大多数组织里都出现了“集体偷懒”现象。有的时候，心理学家会看出你在偷懒，让你丢脸。所以，你的工作成果会受到某种方式的监督，监督者也会让你知道这一点，这样你才会更卖力气。你若为大公司工作，就尤其会如此。它们知道，跟一群人一起干活时，你不会那么卖力。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：[illegible] 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



36. 透明错觉

误解： 你情绪高涨时，人们会注意到你，能知道你的思想和感情。

事实： 别人看不到你的主观感受，你过高估计了传达自己内心思想和情感的能力。

公开演讲课上，你站在听众面前，把讲稿放在讲台中央，心中十分慌乱。你已经听完了其他所有人的演讲，脚尖轻跺着地板，一只脚不停地动，疏导自己的神经能量，还不时地把汗津津的双手抹在裤子上。每个演讲者说完结论，听者都会鼓掌，你也随着所有其他人一起拍手。掌声一落，教室里重新安静了下来，你才注意到自己的心跳得有多响。终于，老师叫了你的名字，你猛地睁大了眼睛。你走向黑板，觉得就像吃了一勺锯末，小心翼翼地迈着每一步，以免绊倒。你开始说出背好的词句，仔细打量着同学们的脸。

“他干嘛要笑？她匆匆忙忙地写什么？是有人在皱眉吗？”

“啊，不妙，”你想，“他们都看见了我有多么紧张。”

“我的样子准是像个傻瓜。我把演讲弄砸了，难道不是吗？这太糟糕了。我说出下一个字儿以前，但愿一块陨石砸中这个教室。”

“抱歉，”你对听众说，“我还是再来一遍吧。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

现在的情况更糟了。演讲中途傻乎乎地道歉，这算什么？你的声音颤抖起来。你的脖子后面满是汗水。你断定自己的脸皮一定是涨得通红，教室里每一个人都在强忍着笑。但是，他们并非如此。他们只是觉得心烦。你焦虑到了极点，觉得自己的脑袋一定在放射出一股股情感的能量流，形成了某种叫你绝望的光环。但是，除了你的面部表情和发红的脸皮，你的外表却根本没什么可看的。要从一个头脑取出信息，让它进入另一个头脑，就必须依靠某种通讯传递信息。面部、声音、手势，以及跟你此刻读着的词句相似的词句——我们必须依靠这些笨重的工具，因为无论你的情感多么强烈，无论你的思想多么有力，对你头脑外面的世人来说，它们都不像在你内心时那么强烈，那么有力。这就是“透明错觉”（the illusion of transparency）。

你知道自己的感情和思想，往往以为你的思想和情感会从你内心泄露出来，被世人看见，让外界知道。你过分担心别人会知道你的真实思想，却没认识到一点：其他人也都沉浸在各自的幻想里，他们对自己内心世界的想法，也跟你一样。若想知道其他人在想什么，你就别无选择，只能从你自己内心的那一小块地方入手。在你心中，在你无法逃避的自我当中，你认为自己的思想和感情一定会被别人看透。当然，人们只要注意你，就能在一定程度上了解你，但是，你大大地过分估计了这种情况。

通过伊丽莎白·牛顿[①]创造的一种方法，你可以检验“透明错觉”。

选一首众所周知的歌（例如你的国歌），让一个人坐在你对面。现在用你的指尖敲出那首歌。敲出一两段歌词以后，问对面的人你敲的是什么歌。在你心里，你能听见每一个音符和每一种乐器

---

① 伊丽莎白·牛顿（Elizabeth Newton）：美国社会心理学家，斯坦福大学心理学博士。1990年，她在斯坦福大学做心理学研究生时，通过对120首歌曲的“敲击实验”考察了“透明错觉”现象。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的声音。在对方心里，他（或她）只能听见你敲击的声音。先放下这本书，马上去试试。我等着你。

算啦。我现在假定你正在敲击。你是怎么做的？你的敲击是不是代表了你正在演奏的曲调？也许不是。在伊丽莎白·牛顿的实验中，敲击者事先就以为：听众听到一半就能猜出敲击的曲调；但是，猜对了曲调的听众，却不到3%。

你以为人们理解的，和人们真正理解的，这两者很不一致，这种不一致可能已经造成了书面信息和电子邮件中的种种错误。你若像我一样，就必须经常从头再来，重新陈述自己的信息，或者回答别人对你语气的提问，或者重写一切，并设法把信息发送出去。

在因特网上，人们常会在表示讽刺的句子末尾加上“/s”（这是个设定的玩笑，其基本意义是“包含讽刺”）。在网上传达语气太难了，我们不得不创造新的标点符号。从一个头脑中取出意念，使它进入另一个头脑，这很困难，信息传递过程中会损失大量信息。卓越的见解会像雪崩一样冲击你，但一从你口中说出，或被你用指尖敲出，它就失去了同样巨大的冲击力。

1998年，美国社会心理学家托马斯·季洛维奇（Thomas Gilovich）、维多利亚·麦德维克（Victoria Medvec）、肯尼思·萨维茨基（Kenneth Savitsky）发表了关于“透明错觉”的研究论文。他们指出：你的主观体验（或者叫你的主观心理现象）具有很大的影响力，你情绪高涨时，必须依靠艰巨的努力，才能看到它们以外的事物。他们的假定基于“聚光灯效应”[①]——即以为人人都在盯着你，评断你的动作和外表，而其实你往往都消失在了背景里。季洛维奇、麦德维克和萨维茨基指出：这个效应非常强大，会使你感到就像聚光灯的光线穿透了你的姿势、词句和表情，也揭示了你的内心世界。他们把康奈尔大学的学生分成了几组。受试者读出索引卡片上的问题，然后大声回答，让一组人

① 聚光灯效应（spotlight effect）：参看本书第29章。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

旁听。受试者要回答他们在卡片上看到的问题时，可以说谎，也可以说实话。实验者告诉听众，将根据听众能找出多少说谎者，决定对听众的奖励。说谎者常会说出“我见过大卫·莱特曼[①]”之类的话。接着，说谎者必须猜出有多少人能识破他们的谎话；同时，听众也必须找出五个人当中的说谎者。结果如何？一半的说谎者都以为自己被识破了；但被识破的说谎者，其实只有四分之一——说谎者过高估计了自己的透明性。在后续的几次实验中，实验者改变了一些条件，改变了说谎的方式，其结果与前面的实验几乎完全相同。

20世纪80年代的研究表明，你十分相信自己识破谎言的能力，但你这种能力其实很差。另一方面，你又认为你自己的谎言很容易被别人识破。季洛维奇、麦德维克和萨维茨基又做了另一项实验。他们让学生坐在一台摄像机和15只装着红色液体的杯子前。他们让学生尝过杯中的饮料后掩饰自己的表情，因为其中5杯饮料的味道很难闻。接着，他们让10个人观看录像带，让尝过饮料的学生估计有多少旁观者能看出他们喝到了难喝的饮料。大约三分之一的旁观者能看出喝到难喝饮料者的厌恶，至少旁观者自己说他们能分辨出来，能准确地猜出来。尝过饮料的学生预测，大约一半的旁观者能看出喝饮料者企图掩饰自己的反感。“透明错觉”使学生们高估了旁观者的观察力。

几位研究者更进一步，基于米勒（Miller）和麦克法兰（MacFarland）关于“旁观者效应”[②]的实验，又做了一项实验。（“旁观者效应”就是：目睹紧急事件的人越多，任何个人就越不可能站出来作出行动。）他们的实验再次表明：人们若处在自己重视和担忧的情境中，就会以为自己的心思都写在了自己脸

① 大卫·莱特曼（David Letterman，1947年生）：美国脱口秀主持人、喜剧演员、电视节目制作人。——译注

② 旁观者效应（bystander effect）：参见本书第10章。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

上；但其实并非如此。因此，没有一个人作出行动。反之，人们还以为自己一定能发觉别人的反常念头。2003年，肯尼思·萨维茨基和托马斯·季洛维奇进行了一项研究，以确定是否能消除“透明错觉”。他们让受试者当场公开演讲，再评估自己看到听众时的紧张程度。受试者们都说自己就像丢了魂，但听众当然一定不会注意到这一点。不过，在这次实验中，一些受试者还是十分担心听众的反应。他们以为自己表现得非常紧张，开始设法补救；后来，他们又以为自己补偿的努力能被别人察觉，于是竭力掩饰那些努力；但他们认为那些掩饰反而更容易被别人看出来，如此循环，终于使自己陷入了一种状态：他们的反常举动真的被听众看了出来。研究者们决定把这项实验再做一次，但这一次他们对一些受试者解释了“透明错觉”，对他们说：他们会觉得人人都可能看出他们不善于演讲，但其实可能看不出来。这一次，受试者对听众反应的担心被打破了。听过对“透明错觉”的解释的受试者不再那么紧张了，其演讲也有所改进，听众都说他们镇定多了。

你的情感主宰了你时，你自己的心理状态成了你注意的焦点时，你判断别人的能力就会大大下降。你若打算通过别人的眼睛看你自己，你就会失败。知道了这一点，你就能预计到这种结果，从而避免这种结果。

当你走近你所爱的人，你会感到心里就像擂起了战鼓，此时不要作出反常的举动。你其实并不像你感到的那么紧张。站在观众面前，或在摄像机前接受采访，你脑子里很可能出现一场焦虑造成的大雷雨；但其实并不如此；你的样子远比你自己以为的镇定得多。笑一笑吧。哪怕你岳母做的菜更适于喂狗，她也不会听见你的脑干正恳求你把那个菜啐掉。

你若打算向别人传达某种复杂的思想，你若具备某个题目的丰富知识，而另一个人不懂那个题目，你便应当知道一点：让那些东西跨过你的大脑与别人大脑之间的鸿沟，这是很难的事情。解释的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

过程会变得遍布荆棘，但这不能怪对方。正因别人看不见你头脑里的想法，所以，这并不意味着他（或她）不那么聪明。你生气、焦虑或恐惧时，并不会突然变成心灵感应者。保持冷静，继续对别人解释你的思想吧。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油[redacted]佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：[redacted]期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

37. 习得性无能

误解： 身处逆境时，你会千方百计地摆脱它。

事实： 当你感到自己无法掌握自己的命运，就会放弃努力，无论什么处境都会接受。

1967年，一位名叫马丁·塞利曼[1]的心理学家开始对狗进行电击。

他打算扩展巴甫洛夫的研究——巴甫洛夫能让狗一听见铃声就分泌唾液。塞利曼的实验与此相反：他摇铃后并不给狗提供食物，而是对狗进行电击。为了让狗原地不动，他在实验中拴住了它们。等狗适应了以后，他把这些狗放进一个箱子，箱子里有块小栅板，把箱子分成两部分。他认为，狗一听见铃声就会跳过栅板，躲起来；但狗却没那么做。它只是坐在原处，一动不动。测试者们试着摇铃后对狗进行电击。狗仍然坐着没动，承受电击。他们把一只从没受过电击的或者曾避开了电击的狗放进箱子，并设法电击它——它跳过了那块栅板。

① 马丁·塞利曼（Martin Seligman，1942年生）：美国心理学家、教育家、作家，宾西法尼亚大学心理学教授。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你也正像那些狗。

在你的人生历程中，你若经历过粉碎性的失败，经历过沉重打击，经历过你无法控制的情境，时间一长，你就会让自己相信：你没有逃路，而即便有路可逃，你也不会行动——你变成了虚无主义者，相信一切努力都是徒劳，不相信乐观主义。

对临床沮丧者的研究表明：他们常常向失败低头，不再尝试。若期中考试考砸了，一般的人都会找出并责怪外部因素。人们会说那个教授是坏蛋，或者说自己没有把觉睡足。但是，沮丧者却常常自责，认为自己愚蠢。塞利曼把这称为你的“辩解风格”（explanatory style）。你沿着三个斜面看待影响你人生的事件：个人的、永久的和普遍的。你若责怪你自己，或者责怪那些你无法控制的力量，这就会进一步地伤害你。你若相信环境永远都不会改变，你的悲伤就会比你相信明天会好更大。你若认为你遇到的问题会影响你人生的方方面面，你就会觉得情况更糟。悲观主义位于斜面的这一边，乐观主义位于斜面的另一边。你的“辩解风格”越是悲观，你就越容易滑进“习得性无能”①。

你投票选举吗？

你若不参加选举，那是因为你认为选举没用，因为事情永远都不会改变，或者认为无论哪一方政治家的品行都不好，或者认为几百万人的投票都不算数，是这样吗？对，这就是“习得性无能”。

受折磨的女人、人质、受虐待的儿童，或长期的囚徒之所以不肯逃跑，是因为他们已经承认试图逃跑是徒劳的。逃跑有什么用？真的逃脱了恶劣处境的人，随后的生活往往异常艰辛，任何事情都

---

① 习得性无能（learned helplessness）：一种消极的心理状态，指人或动物后天习得的无能，不能对不利环境作出有效反应。1967年，美国心理学家马丁·塞利曼等人在宾西法尼亚大学最先进行了有关实验，提出了“习得性无能”的理论，质疑了当时流行的行为学派（behaviorism）的行为学习理论。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会导致他们的失败。负面情绪的延长期，无论长短，都会使你陷入绝望并接受你的命运。你若长期处于孤独状态，就会把孤独看作人生的现实，拒绝跟人们交往的机会。失去了对任何境遇的控制，都会导致这种状态。

在塞利曼的另一项研究中，他把癌细胞移植到老鼠体内，以使老鼠长出恶性肿瘤。接着，他每天对一组老鼠进行电击，但其中一些老鼠有机会按下一个杠杆，逃避电击。另一组老鼠根本没有受到电击。一个月以后，在能逃避电击的老鼠中，63%的老鼠没长肿瘤。对比之下，那组没有受到电击的老鼠中，没长肿瘤的占54%。不得不忍受电击的老鼠当中，活下来的只占23%。长癌的老鼠若被放在它们无法逃脱的环境里，它们就死得更快。

美国心理学家艾伦·兰格（Ellen Langer，1947年生）和朱迪丝·罗丁（Judith Rodin，1944年生）1976年的一项研究表明：一些疗养院中，医生鼓励病人的服从和被动性，干预病人的每一个想法，病人的健康和安宁迅速减少了。相反，让这些疗养院里的病人承担某些责任，给他们选择，他们就会保持健康和活跃。两位研究者在监狱中重复了这项研究。可以肯定的是，仅仅让囚犯搬动家具、开关电视机，就能防止他们生病，防止他们企图造反。在流浪者收容所，流浪者若是可以选择自己的床铺和食物，他们就不大可能设法去找工作或者住所。你若能完成容易的任务，就会觉得自己能完成困难的任务。你若完不成小任务，就会以为一切任务都比实际上的更难完成。

宾夕法尼亚州大学比兰德学院（Penn State Erie）的心理学家莎丽塞·尼克松（Charisse Nixon）让她的学生完成单词填空测试，使他们了解“习得性无能”的运作。她让学生重新排列单词中的字母，造出新词。她让班里的学生每次做一个单词：“whirl”（旋转）、“slapstick”（闹剧）、“cinerama”（宽银幕立体电影）。你自己来试试吧，只是你必须做完第一个单词以后，再做下一个。你若是在尼克松的教室里，你正在做第一个词

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时，她会让每个已经做出第一个词的学生举手。你抬头一看，发现一半的同学都在准备做下一个词。接着，尼克松会要求每个学生都拿出下一个单词，同样，除了你和少数几个学生，其他学生都举起了手。她用同样的办法，要求学生拿出第三个词，一半的学生很快地举起了手，其余的学生则还在发愣。她这项非正式研究的诀窍在于：她让一半的学生做以上三个词，让另一半学生做“bat”（蝙蝠）、“lemon”（柠檬）和“cinerama”（宽银幕立体电影）三个词。“Bat”很容易地被转变成了“tab”（账单），“lemon”也很容易地被变成了“melon”（甜瓜）。因此，一半的学生看见了容易填出的词“cinerama”，就会觉得很容易把它还原为美国英语。你的做法若像大多数人一样，你看见别人挥笔书写“whirl”这个词，脑子里在搜寻用其中的字母构成的其他单词，你会感到不可思议和能力不济。“此事若是那么容易，我怎么就做不出来？”接着是“slapstick”这个词，你现在觉得自己更笨了，因为你一半的同学都毫不费力地填出了它。此刻，“习得性无能”已经充分发挥了作用，你对“cinerama”这个词的看法，已经不同于那些轻易完成了填词、满怀自信的同学了。尽管这个任务不算太难，“习得性无能”还是要你放弃努力。在尼克松的班里，这种情况很常见。完不成填词的学生，其中有一半到填写第三个词时就放弃了。

至于这种奇怪的行为从何而来，有一种领先的理论认为：它来自一切有机体保存资源的欲望。你若无法逃避压力的来源，它就会给你更大的压力，这种积极的反馈循环最终会引发自动的终止。在极端的情况下，你会认为：你若坚持努力下去，你就会死。你若停下来，坏事就有可能离去。

你每天都觉得自己无法控制影响你命运的力量——你的工作、政府、你的嗜好、你的沮丧情绪、你的钱财。因此，你打算做些小小的反叛。你定制了自己的手机铃声、你粉刷了你的房间、你收集邮票。你作出了选择。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

选择（哪怕是小小的选择）能抑制沉重无比的无能感，但你不应当到此为止。你必须反击你的无能行为，学会骄傲地面对失败。要从生活中获取你想要的东西，经历失败往往是唯一的途径。除了死亡，你的命运并不是不可避免的。

你其实没那么聪明，但你比狗和老鼠聪明。你还是别放弃努力为好。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

38. 具身认知[1]

误解：你对人对事的看法，来自你的客观评价。

事实：你把自己的物质世界翻译成了单词，并且相信那些单词。

试想一个场景。

你走进一个家，掸去自己肩上的雪，炉火在那个家的壁炉里噼啪作响。你穿着毛衣，双手捧着杯子，杯中是冒着热气的果汁。你坐在壁炉对面一张舒服的椅子上。这场景很温暖吧？

正像这个场景一样奇怪，人们用隐喻（metaphor）思考——例如“冷”、“暖”、“快”、“慢”、“亮”、“暗”、“软”、“硬”之类的词。这些词有两种含义。“冷”可以表示一种物理现象，也可以表示一种情绪、举止或风格。“暗”可以描述颜色的深度，也可以描述歌唱方法。“硬”可以指一种商业谈判技巧，也可以指椅子在你后背上造成的感觉。

---

① 具身认知（embodied cognition）：又名“涉身认知”，认知心理学中的一种较新的理论，指人体的构造和状态、人的身体感觉和情绪以及环境都会直接地影响人的认知过程。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以上那个场景既是温暖的——物理上的温暖，又是一种结果，在这样的环境里，你的交感神经和观察全都会被翻译为情感上的温暖。温暖的感觉会使人联想到包含温暖的单词，那些思绪预先决定了你的一种能被隐喻为“温暖”的行为方式。

2008年，美国玻尔得市科罗拉多大学利兹商学院（Leeds School of Business, University of Colorado at Boulder）教授劳伦斯·威廉斯（Lawrence Williams）和耶鲁大学博士约翰·巴夫（John A. Bargh）做了一项实验。他们让受试者与陌生人相见。一组受试者手持热咖啡的杯子，另一组受试者手持加冰块咖啡的杯子。后来，研究者让受试者评论陌生人的性格，持热咖啡杯的受试者说，他们发现那个陌生人为人和气、慷慨大方、关心别人。另一组受试者却说同一个陌生人难以相处、有些冷淡、难以交谈。在另一轮实验中，受试者有的手持电热毯，有的手持冰袋，然后，实验者让他们看各种不同的产品，对其质量作出大致的判断。受试者完成了这个任务以后，实验者对他们说，他们可以选择一样礼物，既可以作为参加实验的纪念，也可以送给别人。手持电热毯的受试者当中，有54%的人决定把得到的奖励送给别人；手持冰袋的受试者当中，决定把得到的奖励送给别人的，却只有25%。这些受试者都把自己的身体感觉转变成了单词，又把那些单词作为隐喻，去解释自己的认识，或者预测自己的行动。

很多研究都出现了这种现象。你会把身穿明亮颜色服装者看作友善的、聪明的人——明亮的（bright）。你会把说话慢的人看作不怎么聪明——缓慢的（slow）[①]。无论你所属的文化使用哪些隐喻，只要它们与描述感觉的单词匹配，它们都会改变你感觉周围世界的方式。触觉也是表明这种现象的一种有力形式——事物在你皮肤上

---

① 英语形容词“bright”既表示“明亮的”，也表示“聪明的”；形容词“slow”既表示“缓慢的”，也表示“迟钝的”。这两句话意在强调身体感觉对认知的影响。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

造成感觉的方式，可以翻译成事物影响你心灵的方式。

2001年，美国麻省理工学院营销学副教授乔希·阿克曼（Josh Ackerman）和哈佛大学研究生克里斯托弗·诺瑟拉（Christopher C. Nocera）及其同事做了一项研究。受试者假装参加求职面试。若是他们的简历夹在厚写字板上，它们就会更认真地对待面试，并会更加重视简历。夹在薄写字板上的简历，其求职者会被看作不那么合格。受试者的体重和及其肉体感觉的分量，不但被翻译成了他们责任感的重量和分量，而且被翻译成了他们读书的数量。在另一项研究中，研究者让受试者假装去购买小轿车。他们发现：与坐软背椅子的受试者相比，坐硬背椅子的受试者讨价还价的时间更长，更期望做成有利于自己的交易。椅子是硬的（hard），因此，他们的议价过程也很困难[①]。

在实验中，坐在寒冷房间里的受试者看完象棋比赛的录像，会用描述身体感觉的词去描述那段录像，说它“索然无趣”（cold）。相反，坐在温暖房间里看同一段录像的受试者，则会热情地描述那段录像，说它“令人兴奋”（warm）[②]。你下一次看电影时，注意一下大导演们怎样把一些单词放进你的头脑，使你把它们翻译成了以下那类充满情感的场景，那都是他们想要你产生的情感。角度倾斜的镜头，会使你把影片中的人物或情境看作“失常”（off-kilter[③]）。房间里若空荡荡的，一片寂静，你就会认为影片中的人物既冷漠又孤独。

环境“预置”了你，使你以某种方式观察世界，但改变了你观

---

① 英语形容词“hard”既表示“硬的”，也表示“困难的”。这句话也描述了身体感觉对认知的影响。——译注

② 英语形容词“cold”既表示“寒冷的”，也表示“无趣的”；形容词“warm”既表示“温暖的”，也表示“令人兴奋的”。——译注

③ off-kilter：美国城市俚语，意为“反常的，歪斜的”，带有“危险的、怪异的”之意。不对称的服装款式和图案设计也叫作“反常风格”（off-kilter style）。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

察世界的方式的，只是表面的温度或硬度。肌理也在起作用。物体给你造成的触觉，能在你大脑里引发一系列联想。你想到的单词，就是你思想变化的基础。你应该当心，广告商和零售商已经跳上了这辆彩车。自从约翰·巴夫的研究在因特网上传播开来，神经营销学①领域就非常热衷检验“具身认知”的效力，并一直都在大谈它的潜力。你若开始关注产品的形状和表面（其设计就是为了引发一大串思想和感觉），其根源可能就是约翰·巴夫的研究。

下一次医生把冰凉的听诊器放在你胸口上，在你认定那位医学博士很难打交道以前，要记住你其实并不那么聪明。同样，若有人叫你一起出去喝咖啡，你要记住：你手中的咖啡杯能改变你的心回应那个人的微笑的方式。

① 神经营销学（neuromarketing）：运用神经学方法确定消费者选择背后的推动力，揭示他们对特定广告或物品的反应。这一信息可以用作广告宣传和品牌推广的依据。神经营销学研究，基本上属于神经消费行为学、神经营销策略和神经广告学的范畴。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

39. 锚定效应①

误解： 作出决定或判断价值以前，你会理性地分析一切因素。

事实： 你的最初知觉会长久地留在你头脑中，影响后来的知觉和决定。

你走进一家服装店，看见了一件皮夹克，它也许是你见过的皮夹克中最漂亮的。你试穿它，照着镜子，决定非买下它不可。你认为，每当你穿着这件衣服走进一个房间或者穿过大街，旁观者都会紧捂胸口，气喘吁吁。你抬起皮夹克的衣袖，查看售价——1000美元。

“算啦，太贵啦。”你想。你刚要走回挂衣架，一个售货员叫住了你。

“您喜欢它？”

“非常喜欢，可它太贵啦。”

---

① 锚定效应（anchoring effect）：心理学术语。“锚定”（anchoring）是指人们往往把对将来的估计和已采用过的估计联系起来，同时易受他人建议的影响。人们对某个事件做定量评估时，会将某些特定数值作为起始值，起始值像锚一样，制约着估测值。人们做决策时，会不自觉地过分重视最初获得的信息。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“不，这件夹克正在打折，只卖400美元。”

那件皮夹克很贵，你其实并不需要它，但少花600美元买到一件衣服，这似乎很值，因为那件衣服一定会大大增添你的帅气。你把它买了下来，却不知你上了商业中最古老的零售骗术的当。

我最早从事的工作之一就是销售皮衣，靠“锚定效应”挣佣金。我服务的那家公司每次把皮衣标价虚抬到不切实际的极端，我都以为顾客一定能看穿那个把戏。可是，一次又一次，人们听到售价时，都微笑着跟自己的清醒理智搏斗。

你期望付出的价格从何而来?

请你回答：乌兹别克斯坦的人口是多于还是少于1200万?

猜猜吧。

好啦。还有一个问题：你认为乌兹别克斯坦的人口是多少?

想出一个数字，记在你心里。几段文字之后，我们会回到这个问题上来。

1974年，阿摩斯·特沃斯基和丹尼尔·卡尼曼做了一项研究。他们让受试者估计加入了联合国的非洲国家占联合国所有国家的百分比。他们先转动了一个抓阄轮盘。轮盘上写着0—100的数字，但轮盘的箭头总是指向10或者65这两个数字。箭头停下来以后，他们问受试者那些非洲国家的百分比是高于还是低于箭头所指的数字。他们发现，在实验的前半部分，看见轮盘箭头停在了10上的受试者，就估计那些非洲国家占25%；看见轮盘箭头停在了65上的受试者，就估计那些非洲国家占45%。

这些受试者被“锚定效应”限制在了一个点上。

这项实验的诀窍是：受试者全都不知道正确答案。他们不得不猜测，但又并不觉得自己是在猜测。他们只知道那个轮盘生成的数字是随机的。但是，他们的猜测还是以那些数字为根据。

回到乌兹别克斯坦人口的问题上来。你很可能忘记了那些中亚国家的人口数字。你需要某种线索，需要一个参照点。你搜索你的记忆储备，想找出跟乌兹别克斯坦有关的信息——国土面积、语

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

言、《波拉特》[①]——但你脑子里就是没有人口数字。存在于你脑子里的数字是我给你的，1200万，而你恰好想起了它。你无从猜测下去，就把注意力转到了你手头的信息上。

乌兹别克斯坦的人口大约是2800万。你的答案跟这个数字相差多少？若像大多数人一样，你估计出来的数字就太少了。你大概以为：那个数字多于1200万，但少于2800万。

你每天都依靠"锚定"预判事件的结果，估计某种东西大多少倍，估计某种东西值多少钱。你若必须在两种答案中作出选择，或者必须判断价值，你就需要一个立足点。你该为有线电视付多少钱？你每月的电费该是多少？在某个街区租房的合理价格该是多少？你需要一个"锚"（anchor）作为参照物，推销员向你推销东西时，巴不得给你提供这样的"锚"。问题在于：你就是知道了这是个"锚"，也不会无视它。

买小轿车时，你知道它并不是一种完全诚实的交易。经销商真能给你、仍有利润可赚的价格，一定低于经销商在橱窗广告上写的价格；但是，那个"锚定的"价格还是会继续影响你的决定。你察看新车时，不会考虑那个汽车公司拥有多少工厂，它们要付给雇员多少工资。你也不会仔细研究工程图表和利润报告。你不会考虑生铁的价格，不会考虑制造商为使汽车通过安全检测付出的高额投资。你愿意付出的价格，跟这些问题毫无关系，因为你买车时根本不了解这些问题，就像你不了解乌兹别克斯坦的人口一样。哪怕在网上做了调查，你还是不知道这款车的真实价值，不知道经销商到

---

①《波拉特》（*Borat*）：美国20世纪福克斯公司2006年11月出品的恶俗喜剧片，全名《波拉特：为建设伟大祖国哈萨克斯坦而学习美国文化》（*Borat: Cultural Learnings of America for Make Benefit Glorious Nation of Kazakhstan*），其中有歧视乌兹别克斯坦的歌词："哈萨克斯坦是一切人的朋友，只有乌兹别克斯坦不招我们喜欢；他们是帮爱管闲事的糊涂蛋。"（Kazakhstan friend of all except Uzbekistan; They very nosey people with bone in their brain.）。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

底为它付出了多少钱。相反，你只注意制造商建议的零售价，无论它跟实际价值相差多远，你只能根据它作出判断。讨价还价都以那个“锚”为出发点。

“锚定效应”还会不知不觉地发挥作用。2006年，德拉仁·普雷莱克（Drazen Prelec）、丹·埃瑞利（Dan Ariely）在麻省理工学院做了一项实验。他们让学生在一次奇特的拍卖中出价。实验者举起一瓶酒，或者一本教科书，或者一个无线跟踪球[①]，然后详细地描述那件物品有多么了不起。每个学生都必须写下自己社会保险号码的最后两个数字，把它们当作那件物品的价格。最后两个数字若是11，那瓶酒的价格就是11美元。最后两个数字若是88，那个无线跟踪球的价格就是88美元。学生们写下这个假定的价格后，开始出价。可以肯定的是，“锚定效应”不知不觉地影响了学生们判断物品价值的能力。与社会保险号码数字较小的学生相比，社会保险号码数字较大的学生，其出价竟高于实际价格346%。最后两个数字在80—99之间的学生，对跟踪球的出价平均为26美元；而最后两个数字在00—19之间的学生，对跟踪球的出价大约是9美元。那些数字是随机产生的，与物品的价格毫不相干。任何数字都能被用作“锚”。

做了“拍卖”实验以后，这些研究者又做了另一项实验。他们让受试者听恼人的噪音并为此得到金钱。研究者们事先提出：受试者每听到一次电讯号发出的刺耳声音，都会或者得到90美分，或者得到10美分。然后，他们问受试者：让他（或她）再听一次那样的噪音，最少要给他（或她）多少钱。得到过10美分的受试者说那个钱数是33美分左右；得到过90美分的受试者说那个钱数是73美分左右。

研究者们用另一些方式重复了这项实验，但无论他们怎样改变

① 跟踪球（trackball）：一种电脑图形输入设备，是一个可以自由转动的球，装在支架上，操作者用手掌转动它，控制显示屏光标的移动。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

噪音和报酬，最初得到了低额报酬的受试者后来的要价，一直都低于最初得到了高额报酬的受试者。最初得到了较高报酬的受试者，都不肯接受后来较低的报酬。

你开上了高级轿车，住上了大房子，用上了高级电脑或者昂贵的手机，你就被“锚定”了，你会发现：此后你很难再去使用低档的东西，哪怕你应当那么做。买了昂贵手包的人都知道自己上了当，至少会觉得不值；可是，“锚定效应”还是会减少他们的银行存款。标价800美元的“路易威登”[①]手包，其功能真的强于“沃尔玛”[②]商店标价25美元的手包吗？不，哪怕那手包是用长颈鹿皮做的，哪怕它是由真正的、会使魔法的矮妖精[③]亲手缝的。它只不过是个手包而已。但是，那个“锚”已经抛下去了。“路易威登”手包非常昂贵，其本身具有一种社会价值。人们还是购买它们，很乐于完成这样的交易。“沃尔玛”若出售标价800美元的手包，就会永远都卖不出去。这个售价，已经大大远离了“沃尔玛”商店已经抛下的那些“锚”，因此似乎要价太高了。

像大多数心理现象一样，“锚定效应”也可以用于操纵人们去做好事。最佳的一例是1975年的一项实验，实验者是卡塔兰、刘易斯、文森特和惠勒（Katalan，Lewis，Vincent，Wheeler）。他们问一组大学生是否愿做野营志愿管理员（camp counselor），每周一次，为期两年。学生们都不愿意。研究者们接着问他们，是否愿意做一次两小时旅行的志愿管理员。一半的学生都愿意。若不先向学生提议去做两年的志愿服务，只有17%的学生愿意去做两小时旅行的志愿管理员。

---

① 路易威登（Louis Vuitton）：法国著名时尚奢侈皮具品牌，创建于1854年。——译注

② 沃尔玛（Wal-Mart）：美国一家世界性连锁零售企业，建于1962年，一般认为其货品售价较低。——译注

③ 矮妖精（leprechaun）：爱尔兰民间传说中勤劳的小妖精，能帮助主妇干活。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你进行谈判时，记住以上这项研究——尽量大大提高你最初的要求。你必须从某个地方开始，你最初的决定或计算会大大地影响后来的一切选择，而那一连串的选择，都不会超出以前抛下的那些“锚”的范围。你每天作出的很多选择，其实都联系着你以往的决定；你沿着你从前的自我开创的路前行，仿佛坐在“选择”这列运货火车上，沿着泥泞道路上铺设的铁轨旅行。外部的“锚”（例如货品定价或者某些不合理要求）很容易被看到，也可以避免。内心的、你自己生成的“锚”，却不这么容易绕过去。你每天都访问同样一些网站，每天基本上都吃少数几样早餐。你打算购买新的汽车食品时，或者打算去修理你的汽车时，都有些你过去喜欢的选择。投票选举之前，你很可能已经知道了自己会选谁、不会选谁。这些选择太容易预测到了——你应当自问：驱动这些选择的力量是什么？那些以往的“锚”是不是正在支配你当前的决定？

花出你自己的钱时，你应当知道：那个卖货的人认为你并不那么聪明；他对你说你将少花多少钱，其实就是在利用“锚定效应”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

40. 注意

误解：你看见了眼前发生的一切，吸取了全部信息，就像照相机那样。

事实：你只能得到你眼睛获取的全部信息中一小部分；能用有意识头脑处理和记住的信息更少。

想想你上一次在夜总会拥挤的晚会上跟别人交谈的情景。角落里有个小子在跳鬼步舞[①]，一个姑娘不喝热饮，说它太烫，其实她是怕花钱，想节省开支——当你竭力听清对方的话，想象着他（或她）正对你描述的爱尔兰之旅，这一切都消失在了背景里。房间里十分嘈杂，但在你脑子里，事情却变了。你把注意集中到某个事物上时，其他一切都模糊了，都成了那个事物的外围。

在科幻电影《少数派报告》[②]和《末世纪暴潮》[③]里，人们的记忆可以向别人回放，那些回忆通常被说成是短片。摄像机的拍摄

---

① 鬼步舞（the running man）：一种滑步舞，源于20世纪80年代澳大利亚墨尔本一些地下舞场兴起的“墨尔本曳步舞”（Melbourne Shuffle）。——译注

②《少数派报告》（*Minority Report*）：美国2002年6月发行的科幻惊悚片，导演斯蒂文·斯皮尔伯格（Steven Spielberg）。——译注

③《末世纪暴潮》（*Strange Days*）：美国1995年10月发行的科幻动作片。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

方式，就是记忆的回放方式，却并不是你观察和记住生活中的场景的方式。你工作时，会关掉各种声音；在城市里看电视时，你会减弱你不感兴趣的事情的音量——但是对你看到的事物，你却不会有意识地这么做。你只注意许多声音中的一种声音时，其余的声音不仅仅是被减弱了：其中大部分都溜出了你的脑子，并没进入你的记忆。对于你听到的声音，你很容易承认这一点；但是，你用眼球获得的信息也会出现同样的情况。你注意的事物才是现实的，它们造成了你每一个瞬间的知觉。其他的一切都消失了或变得模糊不清。

你看见的不仅是你注意的事物；时间一长，你越来越习惯于看到自己熟悉的环境，一切都混合在了这个背景里。那些该死的钥匙在哪儿？你不是把它们放在这儿了吗？哦，老兄。你要迟到了。你怎么会在你自己的屋子里弄丢钥匙呢？你弄丢了你的手包、钱夹、手机——随便弄丢了什么，不用说，后来你一定会发现那东西就在你眼前。你翻遍了你所有的东西，纳闷儿自己的智商为什么下降了30个百分点。

看不见明明就在眼前的信息，心理学家把这称为“疏忽性失明”[①]。你自信地认为，你的眼睛能捕捉到它们前面的一切，你的记忆记录了这些捕捉到的形象。其实，你看到的只是任何既定时刻中你环境中的一小部分。你的注意就像一盏聚光灯，只能照亮你知觉到的世界的某些部分。

1999年，美国心理学家丹尼尔·西蒙斯（Daniel Simons）和克里斯托弗·查布里斯（Christopher Chabris）证明了这一点。他们把学生分成两组，来回传递一个篮球。一半学生穿白衬衫，另一半学生穿黑衬衫。西蒙斯和查布里斯录下了学生们的动作，在实验室中向受试者们回放。放录像前，他们要求受试者一边看一边数出篮球在两个学生间来回传递的次数。你若想亲自试试，他们已经把这段录像放在了互联网上（网址：www.theinvisiblegorilla.com）。你若不想

① 疏忽性失明（inattentional blindness）：认知心理学术语，又译“非注意盲视”。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

让我破坏了你的实验，就应当先看看这段录像，再来阅读本书。大多数受试者都密切注意那段录像，几乎没有眨眼，毫不费力地答出了这个问题。研究者们问受试者，是否在传球活动中发现了不寻常的东西。大多数受试者说没有发现。被这些受试者忽视的，是一个穿着大猩猩伪装的女人：她走到游戏者当中，在摄像机前面挥了挥手，然后随意地走出了镜头。受试者们回忆时，能描述出游戏的背景、游戏者的面貌、剧烈的传球活动；但是，一半的受试者都没提到那只“大猩猩”。

西蒙斯和查布里斯证明：隧道视觉（tunnel vision）就是生活的事实——它就是你的默认背景。他们在研究中指出：你在电影院里找座位时，往往会看不见熟人；你也常常注意不到别人换了新发型。你的知觉只能记录你留意的事情。在那个“大猩猩实验”里，若只让受试者看录像，不提出其他要求，他们更有可能发现那个怪异的闯入者，但这并不是说他们一定会发现。你集中注意时，你就是在通过一个钥匙孔看世界；但你放松了注意后，你的视野也不会扩大到看清一切。你通常会忽视视觉外围的东西，或者去想别的事情。你最终走出自己关注的小世界时，往往想弄清自己为什么会走进其中。你站在那个小世界外面，眨着眼睛，就像梦游者刚从梦中醒过来，因为你摆脱了注意的魔力之后，你在许多方面就是如此。

“疏忽性失明”的问题并不在于它频频出现，而在于你不相信它的出现。相反，你相信自己面前的整个世界。无论在什么事件中，只要目击者或近距离观察成了关键，你往往就会相信自己具有完美的知觉和记忆，而这会使你错误地判断自己和他人的头脑。人眼不是摄像机，形成的记忆也不是录像。

经常伴随着“疏忽性失明”的现象是“变化盲视”[1]。大脑处理不了进入你眼睛的所有信息，因此，你每一瞬间的体验都经过了编

---

① 变化盲视（change blindness）：又称“无意视盲”，我们同时面对多种事物时，仅仅关注其中一种，忽视其他事物，而且不知道它们的发生。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

辑（edit），以求简单。当你周围的事物发生剧烈变化，已大大不同于瞬间之前，“变化盲视”会使你无视这种变化。你体验到的现实是一种视觉经验，由大脑根据你感官输入的材料加工而成。你从那些输入得到的并不是原始材料，而是经过了编辑的版本。

在西蒙斯和查布里斯的另一项实验中，受试者必须先见一个人，跟他签一份协议，再参加（他们认为的）真正的实验。那人站在一张高桌后面，桌子就像旅馆里的登记台。受试者签了协议之后，桌子后面的那个人就蹲在桌后，递出协议书。另一个人从桌后站起来，把一包写有信息的纸交给受试者。三分之二的受试者都不知道桌后那个人已经换了。他们顺利地回忆起了房间里的样子，回忆起了自己跟别人的互动；但他们对桌后那个人的准确回忆，却仅仅是个印象，是个大致的轮廓。他们的大脑只记得他是个年轻的白种人，仅此而已。谁都没怎么注意桌后的那个人，也都没把他记得更清楚。受试者根本没注意到已经换了新人这个事实。

在另一项实验中，西蒙斯和丹尼尔·莱文（Daniel T. Levin）放映了一段录像，其中用两组镜头拍摄了两个女“演员”隔着餐桌交谈。受试者在第一组镜头看见了一个女演员，接着，两个人交谈时，受试者看见了第二组镜头拍摄的另一个女演员。两组镜头之间，穿插了另外9个场景。餐桌上盘子的颜色从白色变成了红色，桌上的食品也消失了，切换镜头后，连餐桌桌布也换了。实验者问受试者注意到了哪些变化，大多数受试者都说没注意到什么变化。实验者要求他们特别注意录像中的变化，平均地说，受试者仅仅指出了9处变化中的2处。实验者再次实验，但这次是第一个镜头里一个演员听到了电话铃声，下一个镜头是另一个演员来接电话。看了这段录像的受试者，只有33%的人注意到了两个镜头中换了人。

魔术就是建立在“知觉盲视”（perceptual blindness）的基础上，才得以生存的。魔术借助了一点点误导，掩盖了你视域中出现的变化。你以为：一旦出了意料之外的事情，你大脑中的保安就会打翻自己的咖啡杯、去叫老板；其实，你大脑里根本没有保安，更没有老

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

板。魔术师知道，你的大脑不是被动接收来自眼部信息的接收器。相反，是你在选择观察什么。一边开车一边打手机时，你忽视了周围世界里的多少东西？研究发现：你也许会睁大双眼，却看不见路上的汽车、自行车以及那头鹿，它正要横过你面前的那条路。

20世纪70年代末，美国宇航局（NASA）的理查德·海涅斯（Richard Haines）考察了商用客机上的抬头显示器[①]。他的研究表明：意外的事物不会立即引起你的注意，即使你所在的地方使你的感觉更敏锐。抬头显示器是一系列半透明的、发光的影像，仿佛飘浮在驾驶员和座舱挡风玻璃之间。这个展示的作用，是让驾驶员始终朝挡风玻璃外面观看，而不是一直紧盯着下面的仪表盘。海涅斯检验了模拟飞行器上的抬头显示器，让驾驶员和助手做着陆的操作。他发现，关掉抬头显示器以后，驾驶员看见跑道上另一架飞机后作出反应的时间更长，有些驾驶员根本没看见另一架飞机。驾驶员太注意这种新技术了，以致忽视了以前很难被忽视的东西。这项技术本来是为了帮助飞机驾驶员，却伤害了他们。你的注意力越是集中，你就越不大可能发现常见场景中的特定目标，而即使在可能危及生命的关头，你也不大可能看见它。

还有一项与此相似的奇特实验，实验者是密歇根大学的理查德·尼斯拜特（Richard Nisbett）和汉娜-法耶·赤（Hanna-faye Chua）。2005年，他们让受试者看一些照片，照片上的人在有趣的背景前做动作。受试者有的成长于西方文化，有的成长于东方文化。实验者跟踪了受试者眼球的运动后发现：西方的受试者大都会忽略背景，把目光集中在主体目标上，而亚洲的受试者却看见了一

① 抬头显示器（heads-up display）：简称HUD，飞机的飞行辅助装置，利用光学反射原理，将飞行资料投射在座舱前端的玻璃上，其高度与驾驶员的眼睛大致齐平。这个设计是为了让飞行员无须低头查看仪表显示与资料，始终保持抬头姿态，减少低头与抬头的快速转变，减少不断调整眼睛焦距造成的延迟与不适。这种技术在20世纪70年代后被普遍采用，后改进为全息影像（holographic）显示。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

切。照片上若是喷气飞机飞过高山，西方的受试者会更快地发现它，仔细注视它的时间也更长。在加拿大阿尔伯塔大学（University of Alberta）一项类似的实验中，实验者让西方人和日本人观看一些漫画，画面上有1个人处在前景，4个人位于背景。这项研究表明：观看背景上的人物，日本受试者花了15秒钟，西方受试者只花了5秒钟。关于文化认知的研究还比较新，但这些研究已经表明：西方文化不太关心语境（context），更关心注意的中心，而这意味着：西方人更容易受到“变化盲视”和“疏忽性失明”的影响。

你头脑外的世界，与你头脑内的世界并不完全一致。从你的感官流入你意识的信息，不但受制于你的注意，还要经过编辑，才会进入你的意识。一旦进入了意识，那些信息就会混合起来，就像被染上了你头脑中旋转的其他所有思想和知觉的色彩。你感觉世界的方式、你在其中成长的文化、你手头要完成的任务、乱纷纷的技术世界和社会——这些东西共同创造了一个由视觉微粒构成的、繁忙的视觉世界。进入你头脑的，只是其中的一条细片。尽管如此，人类活动和发明的大戏依然在继续。你选择观看的东西，其实你并不全都理解，因此，你没顾及自己的选择性视觉（selective vision），就形成了一些信念。你不知道怎么选择这些信念，即使它们很重要，你也作不出明智的选择。你开着汽车用耳机听音乐时，你在公共场所读书入迷时，别太相信你的感官。意外的事件不一定会马上把你从白日梦中惊醒。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

41. 自我障碍

误解： 无论做什么，你都全力以赴，争取成功。

事实： 为了保护你的自我，你常常事先为你的失败编造出一些借口。

你很可能认识某个好像一直都在生病的人。那个人也许就是你，但我们不妨假定不是你。这个人，这个忧郁症患者，总在抱怨自己发冷、发烧、胃部不适，或者背痛。一些人总是习惯于把自己看作病人，因为这么做有一些好处。真正的忧郁症患者会随时吸收同情，就像花在吸取阳光，但生活难过时却会得到真正的收益。一个计划或者一种责任若是太难实行，忧郁症患者就很容易变成病人，以避免失败之险。

像很多失常行为一样，忧郁症也只是一种极端的表现，人人都有时会想到或感觉到它。人人都会心情沮丧，正像人人都会偶尔强制性地打扫自己的环境。重大的沮丧心境和强制性的紊乱会影响正常的倾向，夸大那些倾向，把它们变成种种无法控制的倾向。你和忧郁症患者都有一种倾向：事先无意识地编造一些借口。

我们常会看到：一个计划若伴随着一些看似重大的挑战，你就会开始怀疑自己取得成功的能力。那些挑战可能十分重要，例如著

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

书立说，或者导演一部重要题材的电影。那些挑战也可能比较平常，例如通过期末考试，或者在你公司里的上司面前做一次重要的发言。每当有可能失败，你脑子里自然都会浮现出一些疑虑。有些时候，对失败的恐惧很强烈，你就会运用一种策略，去改变你未来情感状态的进程，心理学家把那种策略称为“自我障碍”[①]。“自我障碍”是对你和他人知觉的一种消极认知，一种无意识的操作，你用它来保护你的自我。它就像其孪生现象“酸葡萄心理”（sour grapes），那种心理让你相信：你并不需要你得不到的东西。它也像它的另一个孪生现象“甜柠檬心理”（sweet lemons），那种心理让你相信：使你不快的东西其实并不那么坏。“自我障碍”就是心理学家所说的“预先文饰”[②]。“自我障碍”行为是对未来现实的投入，在其中，你为自己的失败找出你自身能力之外的借口。

像本书谈到的很多话题一样，“自我障碍”行为也完全与你的一个特点有关：你一直认为自己重于一切，一直认为自己具有强大的能力和复原力。你若总是能找出外部理由（而不是内部理由）为自己的失败开脱，好吧，谁能说你真的失败了呢？

1978年，心理学家斯蒂文·伯格拉斯（Steven Berglas）和爱德华·琼斯（Edward E. Jones）研究了“自我障碍”。在他们的实验里，他们让学生们完成困难的测验，然后告诉学生：他们给学生打了很好的分数（无论学生的真实表现如何）。这些学生对自己的认识已被大大地放大了，研究者们假定：学生们一有机会，就会选择保护他们的自我。接着，他们给学生机会，让学生在第二次测验前选择服用药物，说那些药物有两种，一种能抑制表现，另一种能促进表现。大多数学生都选择了抑制表现的药物。药物是假的，但学

---

① 自我障碍（self-handcapping）：社会心理学概念，指预期到自己的失败，事先为此准备好若干借口。——译注

② 预先文饰（anticipatory rationalization）：一种消极的自卫机制，主要包括两类心理，即“酸葡萄心理”和“甜柠檬心理”，前者往往贬低得不到的东西，后者往往过分乐观地看待逆境、挫折和损失，其共同点是自欺。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生的行为却是真的。伯格拉斯和琼斯后来说：他们的实验表明，你成功了却不知道为什么的时候，你就想弄清自己是否真的具备获得成功的能力。第二次能力测验中的赌注提高了，但对失败的恐惧也增加了。你并不是在看似失败的事实出现之后才去找借口，而是事先编造出一些借口，为失败开脱，如此一来，那些借口就会真的造成失败。

你也许穿了不得体的衣服去面试求职，或者在《马里奥赛车》[1]中表现得很糟，或者上班以前到外面喝了一整夜的酒——这些行为使你失败了，你感到十分后悔。若是成功了，你就会说：你在一些十分不利的条件下还是取得了成功。若没有达到目的，你就会责怪那些导致失败的事件，而不是责怪自己能力不够或准备不足。

2006年，澳大利亚新南威尔士大学的亚当·阿尔特（Adam Alter）和约瑟夫·福加斯（Joseph P. Forgas）发现：你的情绪能有力地标明你进入了“自我障碍”，但标明的方式却跟你所想的不同。他们对受试者进行口头表达能力测试，把他们分为两组。他们对第一组受试者说，他们做得很好；对第二组说，他们做得不好。受试者的真实分数其实并不重要，因为实验者感兴趣的只是激励或打击受试者的自我。第一组受试者受到“预置”后，都具备了积极的自我形象，实验者便给他们看一些视频，以使他们的情绪或好或坏。一段影片是一出英国喜剧，另一段影片是关于癌症的纪录片。然后，他们对受试者做另一个测试，但先让受试者选择两种不同的茶饮料，一种能使他们入睡，另一种能使他们突然警醒。这是这项研究的关键。常常“自我障碍”的人若是心情忧郁，是否更容易“自我障碍”呢？其实并非如此。情绪好的人更容易“自我障碍”得多。看了那出喜剧、第一次测试成绩好的受试者中，选择了那种能使人心情平静的茶饮料的，占65%。第一次测试成绩好、却看了

---

①《马里奥赛车》（*Mario Kart*）：日本任天堂公司（Nintendo）1992年发布的一款赛车电子游戏。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那段令人消沉的纪录片的受试者中，选择了那种能使人心情平静的茶饮料的，占34%。实验者为了支持自己的发现，又以几种不同的方式进行了实验，例如增减实验中的变量，以保证受试者真的产生“自我障碍”。最终，阿尔特和福加斯得出结论说：你越快乐，你就越容易找出自欺的方式，以使自己一直能看到生活和你自己能力的玫瑰色外观；而心情悲伤的人却似乎对自己更诚实。

你的自我感，你的身份感，是你时时都在呵护的东西。你若把你在外部世界里的表现看作构成你个性的一部分，你就更容易“自我障碍”。1984年，心理学家菲利普·津巴多[①]对《纽约时报》说：“一些人把他们的全部身份都押在了自己的行为上。他们的态度是‘你如果批评我做的任何事情，你就是在批评我。’他们的自我中心状态（egocentricity）意味着他们经不起失败，因为失败是对他们的自我的毁灭性打击。”

在上述的和其他的实验中，男人往往比女人更容易“自我障碍”。其原因尚不清楚。也许男人感到的社会压力（社会要求男人有能力）更大，也许男人更容易把外部任务的成功和内心的价值感连在一起。尽管其原因尚不清楚，但这个倾向却很明显。平息自己对失败的恐惧时，男人比女人更多利用“自我障碍”。

每当你冒险涉入某些未知的水域，并且分明有可能失败，你每见到一种新方式，它能把可能的失败归咎于那些你无法控制的力量，你的焦虑就会减少。下一次你面对挑战时，要记住你其实没那么聪明。从现在起就准备迎接下一次挑战吧。

---

① 菲利普·津巴多（Phillip G. Zimbardo，1933年生）：美国心理学家，耶鲁大学心理学博士，曾任教于耶鲁大学、纽约大学和哥伦比亚大学，1968年后在斯坦福大学任教，1971年任终身教授，现已退休。1971年，他组织了一项著名的心理学社会实验，即“模拟监狱实验”（见本书第48章）。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：[illegible] 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



42. 自证预言

误解： 预测你的未来，就是受制于你无法控制的力量。

事实： 只要相信事件将来会发生，它又需要借助人的行为才会发生，就能使它发生。

“自证预言”[1]这个概念，可以远远溯及几乎全部人类文化中各种传说和虚构故事的历史，但它并非虚构。

研究表明：这种现象很容易出现在你身上，因为你总想预测别人的行为。未来是行动的结果，行动是行为的结果，行为是预测的结果。这叫作“托马斯定理”[2]。社会学家威廉·艾萨克·托马斯[3]在1928年假定：“人们若将情境判断为真，情境的结果也将成

① 自证预言（self-fulfilling prophecies）：又称“自动实现的预言”，指人们对形势的主观判断能影响人们的行为，使预言的事件成真。例如人们听到谣传某银行即将破产，便纷纷到该银行提取现款，最终会使该银行真的破产。——译注

② 托玛斯定理（Thomas Theorem）：美国社会学家威廉·托玛斯（见后注）1928年提出的社会学定理。——译注

③ 威廉·艾萨克·托玛斯（William Isaac Thomas，1863—1947）：美国社会学家，芝加哥大学社会学和人类学教授，1927年担任美国社会学学会（American Sociological Society）会长。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

真。”托马斯注意到，人们试图预测未来事件时，会对当前作出大量的假设。那些假设若足够有力，它们导致的行动就会造就预测的未来。

“自证预言”的最明显实例就是关于短缺的谣言。你若相信牙膏将会短缺，就会像其他人一样，在商店的牙膏售罄之前设法买一些。几乎可以肯定，后来真的出现了牙膏短缺。

1968年，美国著名社会学家罗伯特·K. 墨顿（Robert King Merton，1910—2003）发明了“自证预言”这个术语。据他估计，“自证预言”的初始阶段往往是对某种正在发展的形势的误解。随后的行为假定这种形势是真的，而一旦足够多的人根据被信以为真的形势行动起来，就会使那种形势成为现实。曾是虚假的形势变成了真的，事后看来，那种形势就像一直都是真的。

“自证预言”能从社会大众对现实的界定中获得力量，你的大部分生活都是由社会界定的，而不仅是靠逻辑界定的。建立在逻辑上的知觉（例如弗格海特乐队[①]售出的音乐专辑的数量）可被衡量。弗格海特乐队有多么好，他们是否应当在美国橄榄球超级杯赛（Super Bowl）半场休息时表演，这些知觉是由社会大众决定的。别人的知觉若被翻译成了行动、政策和信念，那些知觉本身就变成了现实，而这完全是因为生活中大部分的事情是由行为支配的。你认为瓶装水好于自来水吗？斯纳吉袖毯[②]好于平常的毯子吗？休闲装代表了最高级的时尚吗？《盗梦空间》[③]之类的影片是有史以来的最佳影片吗？不经科学分析，此类观念就会由真变假，再由假变真，因为它们都是由社会界定的。它们取决于主观感觉，取决于大众摇摆不定的一致信念。一时的社会思潮能创造出现实，而那种现实本身却跟事物的真实（例

---

① 弗格海特乐队（Foghat）：20世纪70年代出现的英国摇滚乐队。——译注
② 斯纳吉袖毯（Snuggie）：一种带袖子毛毯，即“毯子加袖子”，由美国一家网购公司命名，2008年8月推出，十分畅销。——译注
③《盗梦空间》（*Inception*）：美国2010年9月上映的科幻悬疑动作片。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如日食或者圆形的半径）毫不沾边。你在社会大众的观念和心理结构的大海里游泳，而古代文化和大众文化都包含这些观念和心理结构。这些观念一旦成了信念，信念又变成了行动，现实中符合逻辑的、可被衡量的一面就会被改变，以与信念匹配。

1995年，克劳德·斯蒂尔（Claude Steele）和乔书亚·阿伦森（Joshua Aronson）做了一项实验，让美国白人和美国黑人参加美国研究生入学考试（GRE）。GRE是很多大学录取研究生的标准化考试。它是综合性的、有难度的测试，也是每年大学课堂里那么多焦虑的来源。斯蒂尔和阿伦森对一半的受试者说这是测试他们的智力。实验者认为这会增加受试者的心理压力，而另一半受试者则没有那么大的心理压力。他们研究答卷后发现：白人学生无论是否知道这是智力测验，其表现都一样。但是，被“预置”了“成见威胁”[①]的那组黑人学生，以为考试会揭示其真正的智力水平，则表现得较差。斯蒂尔和阿伦森认为：一种负面的社会烙印在那些学生的头脑里作祟，那就是身为非洲裔美国黑人。黑人时刻都想反抗这种成见，走在外面时，往往以为自己不受欢迎，参加单词填空或形状拼图测验时，往往会想到这种成见。白人学生根本没有这些恐惧，脑子里有更多的空间用于答题。对不同性别、种族以及其他所有不同状况的人群，也重复了同样的实验。心理学家把它叫作“成见威胁”。你担心自己符合某种成见时，那个成见就可能变成“自证预言”，而这并不是因为那个成见真的存在，而是因为你会情不自禁地害怕自己会成为证明那个成见的实例。

“自证预言”与知觉相关，很容易被升华（sublimate）。斯蒂尔用另一项实验测试比较了男女的数学能力。解答简单的试题时，男女的表现相同。解答困难的试题时，女性的得分大大低于男性。

---

① 成见威胁（stereotype threat）：心理学术语，又称“刻板模式威胁”，指人们对某些社会群体怀着固定成见或负面印象，该群体中的个人往往担心这些负面印象会影响对自己的评价。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他又对新的受试者做了这项实验，但这次发试卷前，他先告诉受试者：男女两性在这个测验中的表现往往相同，受试者的得分因此而持平了。女性受试者的得分跟男性受试者一样好。“女人在数学上不如男人”这个成见的影响被消除了。

“自证预言”在社会心理学中的翻版叫作“贴标签理论”①，它认为：人们若认为你属于某种人，你就会按照这个预期去行事。你的老师若认为你聪明，就会像对待聪明学生那样对待你。你会得到更多的关注和尊敬。你会表现得更有效、更努力。这种积极反馈的循环最终会使你符合你被贴上的那个标签。1978年，美国心理学家威廉·克拉诺（William Dean Crano，1947年生）和菲利丝·梅隆（Phyllis Mellon）做了一项实验。他们从某个小学的一个班里随机选出了一些学生，并告诉老师们：根据一项智商测验，这些孩子会成为少年天才。当然，根本没有做过那项智商测验，其结果是杜撰出来的。可以肯定的是：在家庭作业和考试方面，那些学生的表现更好了，而这是因为相信了这个预言的老师们更多地关注了他们。

想想股市吧。人们若预测股市会跌，就会停止买入，开始卖出。其他人听到了卖出的消息，也会卖出。人们开始设法预测未来，以为人人都在卖出，自己也跟着卖出。一旦媒体报道了这种情况，股票就真的大跌了。

研究表明：你若认为某个人是“坏蛋”，你就会作出敌视他的行动，而这会使他像“坏蛋”那样行事。同样的研究还表明：人们若以为自己的情人不爱他们，就会把情人对他们的小冒犯解释为大伤害——这会造成排斥感，使对方疏远他（或她）。这样的反馈循环会一再出现，最终使当初的预言成真。

在斯蒂文·谢尔曼（Steven Sherman）1980年的一项实验中，他

---

① 贴标签理论（labeling theory）：又称“标签论”或“标定论”，其概念来自澳大利亚裔美国历史学家、社会学家、犯罪学家弗兰克·坦恩鲍姆（Frank Tannenbaum，1893—1969）的著作《犯罪与社会》(*Crime and Community*，1951)，在西方用于犯罪心理学研究。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

通过电话要求两组受试者参加一次防癌宣传活动，时间为3个小时。他只问其中一组人是否愿意参加。4%的人表示愿意。他问第二组人：若邀请他们参加，他们是否会出席那个活动。大多数人都表示会出席。几乎所有的受试者都真的出席了那次活动。第二组人都对自己的人品做了假定，当他们把自己描绘成了自己属于的那种人，就必须让自己的行为符合这个认知，不然就会有违反这个认知的危险。

在跟信念有关的事情上，你其实并不那么聪明。被你认为真实的事情，只要足够时间的积累，就会变成现实。你若想得到更好的工作，更好的婚姻，更好的老师，更好的朋友——你的行为就必须也是你想要别人作出的行为，那些行为已经在指引你了。这虽然并不总是能让你看到变化，但毕竟好于毫无变化。关键在于：消极的观点会导致消极的预期，你会无意识地利用你的环境去发表那些预期。

先别去买《秘密》[①]这本书。不，你做不到心想事成，但你能防止事情向相反的方向发展，而这很可能已经足以改进你的生活了。

---

①《秘密》（The Secret）：澳大利亚女记者、电视制片人朗达·拜恩（Rhonda Byrne，1951年生）写的一本讲“成功学”的国际畅销书，出版于2006年。它被译成了46种语言（据2010年7月16日《印度斯坦时报》书评）。另据美国《福布斯》（*Forbes*）杂志报道：2006年，此书为作者带来了1200万美元的版税收入。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

43. 瞬间

误解：你有一个自我，只要满足于你的生活，你就会快乐。

事实：你有多个自我，只有满足了所有那些自我，你才会快乐。

你可曾因为生病在床上躺了一个星期？你还记得从那时到现在之间发生的事情吗？大多数事情都不记得了，是吧？你一生中，你的大量经验碎片都被丢弃了，忘记了。有时，你会转过身来想“现在已经是3月了吗？”或者“我已经在这儿工作5年了！”

要区分经验和记忆，你首先必须大致地了解你自己。你对自己的感觉，真的只是一种感觉。你认为自己是的那个人，就是你讲给自己的故事和讲给别人的故事，这两者有所不同，取决于具体情况。这个故事会随着时间改变。就现在而言，我们可以做个有益的想象：无论什么时刻，你头脑中都活动着两个自我——“当前的自我”（current self）和“记忆的自我”（remembering self）。

“当前的自我”是一个人在现实时间中经历的生活。它是一个人，你对它的感觉记忆能持续3秒钟左右。大约30秒钟以后，你的短期记忆就开始篡改你的全部感觉和思想。你吃了冰激凌，味道很好。后来你想起自己吃过那种冰激凌。在此后的5年时间里，你完全

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

忘了自己吃过它。有时发生了某件事情，它会促使你把短期记忆放进长期记忆的储库（这种情况很少见）。现在，请你回忆一下你每次吃冰激凌的情景。在你对冰激凌的记忆中，究竟有多少是真正的记忆，而不是梦一样的淡影？关于吃冰激凌，你有多少故事可讲？构成“记忆的自我”的，就是已经进入了长期记忆储库的记忆。

在自己头脑中回放你的生活时，你见不到你经历过的所有事情。一些事情从体验变成了短期记忆，后来又变成了长期记忆，只有这些事情才会被你全部记住。去买冰激凌，根本不必辛苦地唤起大量记忆。它只是要让自己快乐几分钟而已。它关系到满足你自己。这种体验带来的快乐转瞬即逝。

对这个话题，心理学家丹尼尔·卡尼曼有很多见解。他说，在你生活中做决定的那个自我，通常是“记忆的自我”。它抓住你“当前的自我”，让它去跟踪新的记忆，根据旧的记忆预料它们。“当前的自我”几乎无法控制你的未来。它能控制的行动并不多，例如让你的手移开火炉，或者把一只脚放在另一只脚前面。它偶尔也能促使你去吃奶酪蛋糕，或者去看恐怖电影，或者去玩视频游戏。“当前的自我”体验事物时会感到快乐。它喜欢处在连续不断的流动中。

作出一切重要决定的，正是“记忆的自我”。当你能坐下来回忆你此刻以前的生活，并感到满意，“记忆的自我”就会感到快乐。当你给人们讲述你的所见和所为，“记忆的自我”也会感到快乐。卡尼曼提出了一个思维实验：想象你正准备去度两个星期的假期。假期结束时，你会喝下一种药，它会抹掉你关于这两个星期的全部记忆。

这会影响你的决定吗？事先知道你将根本不会记得那个假期，你在那两星期当中会做些什么？想到这一点，你会有一种怪异的感觉，而它就是你“体验的自我”（experiencing self）和“记忆的自我”之间的冲突。“体验的自我”能轻易地选择做什么事情。性、滑雪、饭店、音乐会、聚会——所有这些都跟假期的快乐有关。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“记忆的自我”却不能这么确定：它是愿意去爱尔兰去看古堡，还是愿意从纽约开车去洛杉矶，这要看情况而定。

卡尼曼的实验表明：你会根据两个通道判断自己是否快乐。“当前的自我”体验到美好的事情时会感到快乐。你回忆自己的生活、唤起了大量正面的记忆时，“记忆的自我”会感到快乐。卡尼曼指出：两星期的度假只能留下不多的终生记忆。你每次只能唤起其中一种，用它来获得快乐。你创造这些记忆花费的时间，与你日后享受它们的时间，这两者之间存在着严重的失衡。

“当前的自我”不喜欢安坐在小卧室里。它会觉得被关在了笼子里。它本来可以去做些有趣的事情。“记忆的自我”不喜欢失去建立新记忆的机会，因此很愿意先抓紧时间挣钱，好去买食品、买衣服，以后再用回忆满足自己。

对你和其他许多人来说，生活中都充满了这两个自我之间的冲突，它们的矛盾在于获取快乐的最佳方式不同。卡尼曼的研究表明：能带来快乐的不会只是前一种方式，也不会只是后一种方式。在当前时间的流动中你必须快乐，同时又必须创造出一些记忆，供你日后回忆。

现在感到快乐、日后感到满足，要做到如此，你不能仅仅注意怎么实现目标，因为一旦你实现了目标，体验就结束了。要真正地快乐，你必须去满足你的两个自我。去吃冰激凌吧，但同时也要创造出吃冰激凌的长期记忆。抓紧时间去为了以后挣钱吧，但同时也要使你的工作带给你快乐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

44. 一致性偏见

误解：你知道自己的观点会随着时间而改变。

事实：除非你一直在你的前进道路上做下标记，否则你就会认为：你一贯怎么看事物，现在也怎么看事物。

回想一下你上中学的时候。那时你属于哪种人？

你想起了一些很明显的东西——你那种难看的发型，那些愚蠢的衬衫，很有问题的音乐趣味。不用说，那时你一定是个傻瓜（dork[1]）。

你那时若属于某种亚文化（subculture），你见到昔日的你，甚至会更痛苦。那时你是不是个“硬核朋克少年”[2]？是不是个身穿法兰绒衬衫[3]的垃圾摇滚乐迷？是不是在你的象棋俱乐部跟别人

① Dork：美国城市俚语，指为哗众或取乐而常干蠢事者，其智商并不低。他们特立独行，不在乎别人的看法，喜欢自嘲。此词略带嘲讽，但无贬义。——译注

② 硬核朋克少年（emo kid）：Emo是20世纪90年代初“硬核朋克摇滚乐”（Hardcore Punk）的一个流派，全称“情感化硬核朋克”（emotionally driven hardcore punk），其歌曲、衣着和行为方式形成了一种亚文化。当时迷恋这种亚文化的，大多为生于中产阶级家庭、怀有悲观情绪、自恋型的14—17岁少年。——译注

③ 身穿法兰绒衬衫（flannel-clad）：参看本书第27章关于“法兰绒衬衫”（flannel shirt）的注释。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

交换《星际迷航》小说①？无论那时你迷恋过什么，你现在都很可能不再迷恋了。你大概已经学会了怎么打理你的头发，知道了哪些衣服是愚蠢的，懂得了什么音乐对你真有益处。你已经知道了自己的政治观点、看电影的趣味，也知道了真正的友谊意味着什么。你很容易看出今天的你和过去的你的区别，就像在观看两幅照片，一幅是新拍的，一幅是过去拍的。不过，有些区别却很难看出来。科学家们已经证明：在比较你当前的和多年前的精神世界方面，你其实没那么聪明。

密歇根大学的心理学家格雷戈里·马库斯说：你获得了威胁到你的自我形象的新信息时，会迅速地作出反应，重新确认你的身份。心理学家从一开始就知道：自我既始终一致，又不断变化。无论在什么时刻，你都在保卫你的各种信念和内省的结论，但是，你保卫的那个自我却会随着社会环境的改变而改变。正如美国著名心理学家威廉·詹姆斯（William James，1842—1910）在1910年所说：无论什么人，“都有许多不同社会层次的自我，如同他关注的不同社会群体的观点一样多”。就在现在，所有那些自我就像多棱镜的许多表面；以不同的方式转动多棱镜，它就会向世人反映出一个不同的你。“一致性偏见”（the consistency bias）使你以为：这个多棱镜的大小和形状始终都是现在这样；但它并非如此。

1986年，马库斯发表了一篇论文，说明了自我很容易随着环境改变，你其实很容易忘记自我的变化。这篇论文概述了20年间的研究。早在1965年，马库斯和他的几位大学同事就收集了一些高中生及其家长的政治观点。后来，在1973年和1982年，他又两次采访了那些人，考察他们的观点是否有了变化。那些观点范围很广，从毒

①《星际迷航》小说：根据美国派拉蒙公司2009年科幻影片《星际迷航》（*Star Trek*）改编的小说，作者是艾伦·福斯特（Allen Dean Forster）。该片前身是1966—1969年美国哥伦比亚广播公司（CBS）推出的同名电视连续剧，共分3季。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

品合法化、犯人的权利到战争的合法性。正如你预料的：比较年轻的人，其观点在1965—1973年间的变化大于其父母；总的来说，在这17年中，那些年轻人的观点变得更保守了。马库斯表明：年轻人更容易改变自己的观点。不过，年轻人的党派偏见（partisanship）日后却会凝成一种个人的哲学。获得了足够的生活经验之后，年轻人会逐渐形成世界观，并建立起自己的道德观。这似乎是常识，但当他问那些受试者从前的政治观点是什么，却只有大约30%的人能回忆起自己从前的回答。相反，大部分受试者都说自己从前的政治观点跟目前所说的一样。例如，他们认为死刑是合法的，即使他们十几岁时曾说死刑不合法①。

1998年，特伦特大学的伊莱恩·沙菲（Elaine Scharfe）、西蒙·弗雷泽大学②的吉姆·巴塞洛缪（Kim Bartholomew）进行了同类的实验，其不同之处是：他们要求受试者评估自己与恋人的关系。一些受试者正在和恋人约会，另一些在同居，还有一些已经结婚。问卷上的问题包括对方是否经常发脾气，以及预期双方的关系能持续多久。8个月后，研究者又向这些受试者提出了同样的问题，让他们回忆自己以前的回答。跟恋人的关系没变的受试者，大多能回忆起以前的回答；但是，跟恋人的关系有所改善或有所恶化的受试者，都说不清以前的回答。78%的女性受试者，87%的男性受试者，都不能准确地回忆起自己以前的感觉。在实验中，大多数受试者都能清楚地回忆起自己原先的感觉；但是，一些受试者却做不到如此，于是，“一致性偏见”就改变了他们的记忆，使他们认为自己一直都像现在一样快乐或悲伤。

---

① 这项研究的论文见1990年版《青年——父母社会化定组研究，1965—1982：第三波》（*Youth-Parent Socialization Panel Study, 1965-1982 : Wave III*）一书，其合著者为M. 肯特·詹宁斯（M. Kent Jennings）、格雷戈里·B. 马库斯和理查德·G. 尼耶米（Richard G. Niemi）。——译注

② 特伦特大学（Trent University）和西蒙·弗雷泽大学（Simon Fraser University）均为加拿大名校，前者成立于1964年，后者成立于1965年。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

1972年，乔治·戈瑟尔斯（George Goethals）、理查德·雷克曼（Richard Reckmen）在威廉斯学院[①]的一项研究中，要求学生们谈谈对乘坐种族隔离公共汽车的看法。他们把学生们的回答记录下来，在几个星期以后进行的讨论中，一个演员[②]试图改变他们的观点。他们若赞成种族隔离，那演员就设法使他们看到不利方面。他们若反对种族隔离，那演员就指出这种主张的弊病。如同在其他一些实验中那样，学生们回答原先问卷的问题时，没有一组人的回答跟第一次一样。他们被动摇了，但都以为自己的新观点跟从前的观点一样。

“一致性偏见”还有更奇特的表现，其中之一就是它能当场被激发出来。你若被“预置”了一个信念，即自己是诚实的人，你后来的行为就会像个诚实的人。

2008年，麻省理工学院（MIT）的丹·阿里雷（Dan Ariely）、尼娜·马扎尔（Nina Mazar）和恩·阿米尔（On Amir）让哈佛商学院的学生在5分钟内解答尽可能多的数学题，说答完后学生可以任意抽奖，每个正确答案能获得10美元。测验开始前，他们让一半学生写出自己上中学时读过的10本书，让另一半学生写出《圣经》中的“十诫”。两组学生中，一组有机会欺骗，办法是只需告诉研究者自己答对了多少题，而另一组则必须交上答卷。写出书单的那组学生，其总分高出平时33%，这表明他们说了谎。写出“十诫”的那组学生，其分数不及平时；没有一个欺骗的。一半的学生都被“预置”了一个信念，即自己是诚实的人，由于人人都愿意相信自己是诚实的人，这个信念造成的行为就是：尽量使自己符合这个信念。

你随时都会产生这种即时的“一致性偏见”。你若在遵守诚信的保证书上签了名，你就很可能使自己遵守诚信。你若事先同意了去做某件事，后来又不想做，但你还是会去做那件事，因为这能让

① 威廉斯学院（Williams College）：美国私立文科学院，位于马萨诸塞州，1793年建校。——译注

② 此处所说的“演员”（actor）是协助实验的人员，不一定是职业演员。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你或者别人把你看作言行一致的人。无论在什么情况下，只要你被以某种方式“预置”了，你都很可能用行动证明你就是被“预置”的那种人。1978年，亚利桑那州大学的罗伯特·恰尔迪尼亚（Robert B. Cialdnia）、约翰·卡乔波（John T. Cacioppo）、罗德尼·巴塞特（Rodney Bassett）和约翰·米勒（John A. Miller）做了一项实验。他们问人们是否愿意参加一项为公益事业服务的实验，大约一半的人回答“愿意”。他们告诉那些人，实验开始的时间是早上7点钟。95%的人依然到了场。实验者们又做了一次实验，但这一次事先要求人们必须参加实验，24%的人同意参加。第一次实验中的人们，并没有那么早就来参加实验的心理准备，但由于他们已经说过自己愿意参加，他们就觉得自己必须言行一致，尽管不兑现承诺也不会受到指责。你根本不愿意做虚伪的人。

“一致性偏见”是你一个总体愿望的一部分，那就是：减少认知不一致造成的不适感，减少你注意到自己对一个问题怀着两种心思时产生的情绪。你若言行不一，就一定会使人感到你虚伪，因此遭人厌恶，或者一定会发现自己难以如此继续下去。你需要感到你能预知自己的行为，因此，你有时会改写你的历史，以把自己看作可靠的人。你的生活故事中若包括自我改进，你又在变化中发现了意义，你就消除了“一致性偏见”。还有一些时候，你只想用令人愉快的方式讲述你自传中的某些部分，因此无法想象自己以前曾是个你现在不喜欢的人。你现在若正在疯狂地恋爱，而你一旦怀疑自己的过去，就会立即把它删除，换成跟你当前的状况更接近一致的故事。上了年纪的人往往认为年轻人幼稚，有时看见年轻人像自己年轻时一样无知，会觉得好笑。有时候，人们想为无知找出理由，似乎以为仅用智慧就能战胜无知。以为你若过去就懂得你现在懂得的事情，结果就会不一样：这就是“一致性偏见”的表现。但是，人们却会随着时间而自然地改变。“一致性偏见”其实就是不承认这一点。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

45. 代表性捷思

误解： 了解一个人的历史，有助于判断他是什么样的人。

事实： 你往往根据一个人能表现出多少设想中的性格类型，直接得出结论。

你的一位女性朋友出去约会，告诉你说对方是个无拘无束的、无法预测的、有趣的，也许还有几分危险的人。你那位朋友认为自己在恋爱。你问那个人是什么职业，她说他是足医。你会吃惊吗？也许会吧，但为什么吃惊呢？对于足医，你究竟知道些什么呢？他们是不是这个周末去跳伞、下个周末去参加非法斗鸡赌博？这些都像是足医常做的事情吗？要么，你是不是认为足医休息时翻看进口脚趾杀真菌剂图录，身边还有一大群猫？

除非你当过一阵子国务卿，否则你就不大可能十分了解跟你不同的人。你对其他每一个人都怀着某种成见，有些是善良的，有些不那么善良。那些成见能帮你更快地思考，能以某种方式建立起未知事物的模型，以使你容易作出判断。没有各种滤镜，你周围的世界就是一片混乱。时间一长，你就找到了一些认知捷径。归类是认识事物的好办法。见到陌生人，你第一个本能反应是把他们归入各种原型（archetype），以快速地判断它们的价值或威胁。这些构想

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就叫作“代表性捷思”[①]。

1973年，丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman）和阿摩斯·特沃斯基（Amos Tversky）发表了一篇论文，从你头脑里蠕动的大量认知偏见中，找出了“代表性捷思”。以下的例子，就是他们以及其他人对这种行为的研究的简要综述：

唐纳德是个非常聪明的大学生，在班里的成绩很好，但缺乏创造性。他酷爱整洁，往往强迫性地使自己生活的方方面面秩序井然。他写的东西缺少情感，充满了科幻小说的味道。他只喜欢道德标准很高的人。

在实验中，他们让受试者们阅读类似以上那段文字，说那段描述来自对30位工程师和70位律师的采访。现在，试想你参加了这项试验，要回答一个问题：根据那段话的描述，唐纳德更有可能是工程师还是律师？

就是在这里，“代表性捷思”使你误入了歧途。你若像大多数人一样，就会认为唐纳德可能是位工程师。你一想到工程师，唐纳德一定符合你对工程师的总体认识。你完全忽视了一个事实：有70%的可能，唐纳德是位律师，因为在100个人当中，研究者采访的工程师只有30人。卡尼曼和特沃斯基说，你根据代表性（representativeness）作出了推测——所谓代表性，就是新信息在多大程度上符合你头脑中已有的信息。有些时候，你头脑中的这种信息只是实际事物的歪曲反映。你见到一个身穿白袍、足蹬便鞋的人，就会想到阿拉伯酋长。你见到牛仔帽、皮套裤、套牛索和手枪

---

① 代表性捷思（representative heuristic）：认知心理学术语，指仅仅根据观察对象的典型特征，直接地作出判断，其典型表现是以貌取人、以偏概全。它反映了认知的“类化倾向”（apperceptive tendency）。“由于某种知觉功能的组织，我们随时都能将一个对象看作熟悉的对象，看作一种具体的‘类’……换句话说，我们辨认事物，并不借助于当时头脑中出现的形象，而是借助于某种根深蒂固的‘类化’倾向或态度。”（见《笑的研究》绪论，英国詹姆斯·萨利著，肖聿译；中国社会科学出版社2011年6月中文版，第13页。）——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

挎带，就会想到牛仔。你见到工程师或律师，就认为以上那段话描述的形象更符合工程师。你丢弃了人数。你的心理模型并不精确，通常也不必太精确。你只要能自动地、毫不费力地想起那些模型就行了。你的祖先们若是听见树丛里沙沙作响，就很可能想到某种饥饿的坏东西正在逼近他们。你若需要就医，一看见“急救”这个标记上方大大的红十字，你就认为那座楼是个医院，向它跑去，那就对了，尽管你无法确定它是不是个被废弃的医院，或者是不是个精心装饰的游乐园停车场。卡尼曼和特沃斯基的研究表明，直觉往往忽视统计数字。直觉并不精于数学。

再看以下的描述：

汤姆离过两次婚，他用大部分业余时间打高尔夫。他喜欢精美的衣服，开着昂贵的豪华车。他很喜欢跟别人争论，并且一定要赢，否则就会大怒。他上了大学，却迟迟不能毕业，于是尽量结交朋友，使自己社会化，作为弥补。

现在，试想研究者在这项实验中采访了70位工程师和30位律师。你已经知道了“代表性捷思”怎么运作，那么，汤姆是工程师还是律师？对了，从统计学上说，汤姆更有可能是工程师，无论这段描述多么符合你关于律师的“捷思模型”（heuristic model）。

“代表性捷思”助长了其他一些认知错误，例如“合取谬误”[①]。以下是卡尼曼和特沃斯基的另一项研究：

琳达是个31岁的单身女子。人们都认为她直言坦率，非常聪明。她在大学学习哲学。在大学上学期间，她非常关心性别歧视问题和社会问题。她参加过几次示威游行。

琳达更有可能是个银行出纳员，还是个热衷女权运动的银行出纳员？读了以上那段描述，大多数受试者都选择了第二个答案，尽

① 合取谬误（conjunction fallacy）：一种认知谬误，认为两个事件同时为真的几率高于一个事件为真。它属于几率谬误（probabilistic fallacy），即出于对几率的错误认知而作出的结论。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

管从统计学角度看，她更可能是个银行出纳员。世界上的银行出纳员多于热衷女权运动的银行出纳员，无论其背景如何。

“合取谬误”建立在你的“代表性捷思”上。你知道的事情越符合你的心理模型，它们就越像是那个模型。在以上的例子中，那段描述既符合银行出纳员的心理模型，又符合女权主义者的心理模型，因此，被描述者就双重地符合这些模型，因此琳达就似乎是个热衷女权运动的银行出纳员。虽说有了统计学，事实却相反。你不会自然地从统计学、逻辑学以及理性的角度思考问题。你首先进入了你的情感中心，更相信对事件和人物特点的描述，因为那些描述符合你知觉到的那类人的概念，你以前见过那类人，或者由于文化渗透性（cultural osmosis）而想象过那类人。

卡尼曼和特沃斯基对专业的未来学家进行了同样的实验，证明了这一点。所谓“未来学家”（futurist），就是预言未来可能发生的事件的人。1982年，他们请115名预言者预测下一年会出现两种观点中的哪一种。他们把预言者分成了两组，要求第一组估计美国和前苏联是否会中断一切外交关系；要求第二组估计前苏联入侵波兰、又与美国断交的几率。第二组人认为，更有可能发生第二种情况（它包含两个事件）。那些预言者心中的“代表性”的储备增大了一倍，这使他们认为它比单一事件更可能成真。

“代表性捷思”很有用处，但也是危险的。它们能帮你规避危险、寻求帮助，但也会造成种种笼统化的认识和偏见。你若以为人们会按照某种方式行动，因为他们似乎符合你关于某类人的概念，你就没那么聪明。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

46. 预期

误解： 葡萄酒是一种复杂的万能药，充满了微妙的滋味，只有专家才能真正地分辨出那些滋味，有经验的品酒者不会上当。

事实： 只要改变了品酒专家和消费者的预期，就能使他们上当。

在酒类商店里，你浏览摆着各种葡萄酒的货架，想找一瓶好酒。你有点儿不知所措——那些奇形怪状的酒瓶上都贴着酒标，上面画着城堡、葡萄园和袋鼠。它们全都彼此不同吗？“雷司令”、“设拉子”、“卡勃耐”①——实在是蔚为大观。你朝左边看去，那边有几种售价12美元左右的葡萄酒；你朝右边看去，那边有几种售价60美元的葡萄酒。你回想起电影里人们品酒的场景：一边对着灯光举起酒瓶，一边评论着丹宁酸、酒桶和土质——最昂贵的酒，其质量必定最好，对吗？

算啦，你其实没那么聪明。但别心烦——所有那些鉴赏家其实都不那么聪明，他们只是“嗖嗖”地啜一口发酵的葡萄汁，再把它

① 雷司令（Riesling）：一种干白葡萄酒。设拉子（Shiraz）：一种干红葡萄酒，樱桃红色。卡勃耐（Cabernet）：又名“解百纳”，一种无甜味的红色葡萄酒，由卡勃耐白葡萄的变种黑葡萄制成。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

吐回杯子里罢了。

在很多人看来，品酒是很重要的事情。品酒甚至能成为一种职业。它可以回溯到几千年以前，但是，现代品酒业却只有几百年的历史，其中充满了“格调”（notes）、“撕裂度”（tears）、“综合性”（integration）、“连贯性”（connectedness）之类的专业术语。品酒师能尝出好酒的各种成分，就像是光谱仪的化身，因为他们具备一种能力，那就是分辨出他们品尝的酒里的分子成分。但研究表明：这种知觉有可能被劫持、被欺骗，并且还可能是完全错误的。

2001年，弗莱德里克·布罗切特（Frederic Brochet）在法国的波尔多大学做了两项实验。

在一项实验中，他找来54个[①]酒类学（oenology，研究酒的味道和制造）的本科生，让他们品尝一杯红葡萄酒和一杯白葡萄酒，要求学生根据自己掌握的专业知识，尽量详细地描述那两杯酒。他没告诉学生那两个杯子里是同一种酒。他只是把其中一杯白葡萄酒染成了红色。在另一项实验中，他要求那些专家区分两瓶酒的等级。其中一种很贵，另一种是廉价酒。同样，他又欺骗了他们。这一次，他装进两个酒瓶的都是廉价酒。结果如何呢?

第一项实验（其中有染红的葡萄酒）中的品酒者，描述了他们在那杯红色葡萄酒中分辨出的葡萄和单宁酸的种类，把它当成了真正的红葡萄酒。所有54个人当中，谁都没尝出它其实是白葡萄酒。在第二项实验（改换了瓶上的酒标）中，受试者一直在描述贴着昂贵酒标的瓶里的廉价酒，说它“具有多重口感”、“醇厚”。同样的酒装在贴着廉价酒标的瓶中，则被他们说成“淡而无味”和“口感很差”。

加州理工学院（Caltech）的另一项研究中，研究者让受试者比较5瓶葡萄酒，其价格从5美元到90美元不等。同样，研究者把廉价酒装进了贴着昂贵酒标的瓶里——但这一次他们给受试者连上了脑电图扫描仪。受试者品酒时，其大脑的同一个部分每次都会活跃

①据另一些资料记载，这个人数是57个。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

起来，但是，受试者品尝被他们认为是昂贵的酒时，其大脑的一个特定区域会更加活跃。在另一项研究中，研究者让受试者一边吃奶酪，一边喝两种葡萄酒，再分出奶酪的等级。研究者告诉受试者，其中一种葡萄酒产自加利福尼亚州，另一种产自北达科他州。其实，两个瓶中装的是同一种酒。受试者说，喝加州葡萄酒时吃的奶酪质量更好，他们更喜欢它。[①]

那么，这个品尝葡萄酒的奇异世界，难道充斥着自命不凡的胡言乱语吗？并不完全如此。以上实验中的品酒者，都受到了“预期”（expectation）这头讨厌的怪兽的影响。在通常的环境里，葡萄酒品酒专家的客观性和品尝能力很可能十分惊人；但是，布罗切特操纵了环境，误导了他的受试者，其误导足以败坏他们的敏锐感觉。专家的预期会像氪石[②]那样，影响专家的超能力。事实证明：预期也像最初的感觉一样重要。积累起来的体验，能彻底改变你解释进入你大脑的信息的方式，那些信息来自平时比较客观的感官。在心理学界，绝大多数人都认为不存在绝对的客观性。各种记忆、情感、调节过程，以及各种精神碎片，都会给你获得的每一种新体验染上色彩。除了这些以外，你的各种预期，还会大大影响你的头脑对被你看作真实的事物作出的最终判断。因此，品尝葡萄酒时，看电影时，赴情人的约会时，或者通过价值300美元的音频线聆听新的立体声音响时——你的经验有的来自你内心，有的来自外界。昂贵的葡萄酒也像其他一切昂贵之物：预期它的口感更好，这种预期就

① 美国加州的地理条件近似于法国的葡萄酒著名产区，其葡萄酒销量占据美国市场的60%；北达科他州原先并不生产葡萄酒，是美国最后开设商业酒庄的州（2002年）。据调查，美国消费者更喜欢加州葡萄酒，因此，此项实验中的受试者才会感到与加州葡萄酒一起吃的奶酪质量更好。——译注

② 氪石（Kryptonite）：美国超人神话（Superman mythos）中的一种矿石或放射性物质，本属于超人的故乡克利普顿星(Krypton)，该星大爆炸后随着超人的飞船来到了地球上，有很多种颜色，是唯一能使超人失去超能力甚至死亡的物质。这个词最早见于美国1943年6月播出的“超人系列”广播剧。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会使它尝上去口感更好。

在荷兰人的一项实验中，受试者们进入了一个房间，墙上贴着几幅据说是图像分辨率极高的广告画。实验者对受试者说，他们将看到一个高分辨率的新电视节目。事后，受试者们说他们发现荧屏图像更清晰、色彩也更鲜艳，这种体验比看标准分辨率的电视节目更佳。他们不知道，他们看到的其实就是标准分辨率的图像。预期看到画质更高的图像，这使受试者们以为自己真的看到了画质更高的图像。最近的研究表明：拥有高分辨率电视机的人，有18%看到的仍是标准分辨率的电视节目，但都以为自己看到的是画质更高的图像。

20世纪80年代初，百事可乐公司开展过一次广告宣传战，其中吹嘘：在一些去掉品牌标识的口感测试（blind taste tests）中，百事可乐战胜了可口可乐。他们把这些测试称为“百事可乐挑战”（The Pepsi Challenge）。心理学家们已经确定：你选择了自己喜欢的产品，往往并不是因为产品本身的价值，而是因为广告宣传战、厂家标识（logo）之类的东西把一种叫作“品牌意识”（brand awareness）的魔咒加给了你。你开始认同某一种营销宣传，而不相信其他的营销宣传。这种情况，一直出现在“百事可乐挑战”之前的所有口感测试里。比起百事可乐的广告宣传，人们更喜欢可口可乐的广告宣传，因此，哪怕这两种饮料的口感几乎完全相同，人们一见到画着白条的鲜红色饮料罐，还是会选择可口可乐。所以，在“百事可乐挑战”中，研究者去掉了饮料厂家的标识。起初，研究者认为应当给饮料瓶贴上标签，就选择了“M”和“Q”这两个字母作为标签。受试者们说自己更喜欢百事可乐（其标签是M），不大喜欢可口可乐（其标签是Q）。可口可乐公司对此非常恼火，做了自己的实验，在两个饮料瓶中都装进了可口可乐。同样，贴着M标签的那瓶饮料赢了。事实表明，百事可乐获胜的原因并不在这种碳酸饮料本身，而是因为人们更喜欢M这个字母，不大喜欢Q这个字母。

每当你发现了自己喜欢的事物，都会从我们的环境中寻找线索。这些线索能帮你想起自己上一次获益的原因，使你能再次找出

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那些好东西。对受试者来说，那两种产品的口感几乎完全相同。因此，若是必须作出选择，他们做决定时就会根据另外一组线索——即哪个字母更顺眼。很显然，M好于Q。在另一次实验中，受试者选了字母A而没选字母B，选了数字1而没选数字2。品牌的效用也一样。例如，伏特加烧酒根本没什么口感，因此广告商推销伏特加时就不能说它口感有多么好。相反，广告商劫持了你对视觉捷径的天然亲和力[①]，用广告宣传轰击你的大脑。在酒品商店里，你站在所有这些伏特加酒瓶前面时，那些品牌都希望自己的广告宣传战已在你的意识中建立了足够的预期，使你购买他们的产品。

在去掉品牌标识的口感测试中，吸烟者无法分辨出香烟的品牌，品酒师也很难分辨出哪瓶酒价值200美元、哪瓶酒价值20美元。在高级餐馆的背景下，哪怕上的菜是微波炉加热的冷冻食品，大多数顾客也不会发觉。口感是主观的，换句话说，你选择产品时，其实并没那么聪明。一切都看似相同——你会根据广告宣传、产品包装作出选择，或者跟你朋友和家人的意见一致。展示（presentation）就是一切。

大饭店依靠展示。其实，每个零售商都依靠展示。展示、价格、良好的营销、上乘的服务——这些都会造成对质量的预期。这一切之后的实际体验并不那么重要。只要产品不是十足的垃圾，你的体验就能符合你的预期。一系列恶评会使一部电影更差，而一大堆好评会使你去看那部电影。你几乎不可能在社会真空里观看一部电影，其中根本没有来自评论家、与你相同者以及广告的评论。你的预期是马，你的体验是马车。你一直都有这个缺点，因为你其实没那么聪明。

---

① 对视觉捷径的天然亲和力：原文是natural affinity for visual shortcuts，意为人们天生最易相信视觉印象。亚里士多德说过：“我们尚未打算行动时，我们对视觉的重视也超过了其他感觉，因为视觉最大程度地赋予了我们知识。”（《形而上学》）——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 返佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218089 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

47. 控制的错觉

误解： 你知道自己控制环境的能力。

事实： 你时常相信自己能控制事情的结果，那些事情或是毫无规律，或是复杂得无法预料。

你若扔出一枚硬币，希望它落下时连续5次正面朝上，你内心深处就会强烈地希望下一次硬币落下时反面朝上，因为你需要如此。你认为结果必须符合你的希望。

这叫作“赌客谬误”（gambler’s fallacy）或者“蒙特卡洛谬误”（Mont Carlo fallacy），后一个叫法来自1913年在蒙特卡洛的一次轮盘赌，其中滚球连续26次停在了黑色上。正如你想象的，黑色若是一再出现（例如15次、16次、17次），赌客就会赌红色出现。这令人无法置信，但在赌客心里，连续出现黑色的几率已经大得如同天文数字；下一次必须出现红色。必须赢回赌金。滚球在不同的号码和颜色上跳动时，兴奋、喧嚣和噪音使赌客们产生了巨大的错觉，因为几率始终没变。滚球下一次很可能还是停在黑色上，就像前26次一样。

在赌博中，无论是投币机赌博、轮盘赌还是扑克牌赌博，你都有一种倾向，即把自己看作走运者或者不走运者，认为自己会连赢或

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

者连输。你会说出“牌运要转”之类的话。你看见换了庄家，或者看见人们从赌桌边站起来，换人发牌，就把这些看作你开始走好运的标志。你三次下注，赢了两次，于是决定再赌一次。黑色连续出现了10次以后，你把赌注押在了红色上，因为你觉得应该出现红色了。

你甚至会用你自己的一套办法争取赌赢。参加“二十一点”扑克赌博（blackjack）时，你从不坐在靠外的座位上。你只用装有真把手的投币机赌博；或者，把骰子扔到赌桌上以前，你总是要对骰子吹上几口气。当然，这些都对几率没有任何影响。几率是固定的，但有时你却认为你能打败几率，而这是因为你其实没那么聪明。

当看到有个人玩了20分钟的投币机赌博后起身离开，你或许会冲过去接手，好像投币机会付清先前的那些损失，但它不会。这就是“赌客谬误”，假设几率的变化是基于以往的结果。当然，经过足够长的一段时间，几率将趋于正常，但在较短的时间内，更多的还是以随机的结果为主。如果你扔500次硬币，你会发现正面和反面出现的次数，总的来说各占约50%。如果你只扔5次，连赢的机会就大。这就是为何赌场总会赢，当你赢的时候，你会发现很难走开，你赌的时间越长，输赢的几率就越均衡，但你永远不知何时连赢会开始或结束。

在数百万年中，你的祖先们能活着遇到伴侣，有了一个接一个的孩子，有了一代接一代的后人，这都是因为他们深谙“模式认知”（pattern recognition）。掠食者、被掠食者、朋友、敌人，都会浮出背景，因为你那些祖先能在噪音中找出种种信号。感谢他们，因为他们把这种能力遗传给了你，但你也没有放弃使用这种能力。你的大脑总是在寻找模式（图形），若找到了快乐的细小喷流，就把它们送到全身。但是，你却往往在根本不存在模式之处看到模式，例如在云彩里看到人脸。

你掷骰子，它第一次落下时是1，第二次是2，第三次是3，即使如此，宇宙里也根本没有任何力量能在随机领域中造就一个几率，即第四次掷出的骰子一定是4。可是，人们难道不是非常想让这个

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

结果出现吗？这就是"模式认知"对你判断力的影响。从统计学的角度说，骰子的每一次滚动都跟下一次滚动无关。尽管如此，詹姆斯·汉斯林[①]1967年的一项研究却表明：掷骰子赌博时，人们若想得到大号码，往往会更用力地掷出骰子，若想得到小号码，往往会轻轻地掷出骰子。由于你能暂时地控制掷骰子这个动作，你就觉得你的控制力能超出这个动作，进而控制随机的结果。

观看罚球投篮时，你可曾把两手交叉起来？你可曾希望某个人受伤、后来那个人真的受伤了？2006年，普林斯顿大学的爱米丽·普劳宁（Emily Pronin）、希尔维娅·罗德里格斯（Sylvia Rodriguez），哈佛大学的丹尼尔·魏格纳（Daniel Wegner）、金伯利·麦卡锡（Kimberly MacCarthy），想看看是否能在实验室里研究这种行为。

他们让大学生同意参加一项研究，研究一些心理失调症，那些症状来自仅仅以为自己生了病。不过，这并不是那项研究的真正目的。其实，研究者们想考察的是：在正常条件下，正常人是否会相信自己的思想能伤害或帮助其他人。

研究者告诉学生们，他们将和一个搭档（也是学生）一起参加实验，但那个搭档其实是个演员[②]。第一组学生里的那个演员迟到了10分钟，其衬衫上印着"蠢人不该有后代"（STUPID PEOPLE SHOULDN'T BREED）的字样。那个演员又对研究者作出了一些粗鲁的、令人讨厌的行为，张着嘴，大嚼口香糖。第二组学生里的那个演员则彬彬有礼，讨人喜欢。演员们和学生们先读了一篇介绍"伏都教"[③]的材料，然后从一顶帽子底下抽出小纸片。两张小纸片上都写着"巫医"（witch doctor），但研究者告诉学生们，其中一张

---

① 詹姆斯·汉斯林（James M. Henslin，1937年生）：美国社会学家，华盛顿大学社会学博士，南伊利诺伊大学社会学荣誉退休教授，其著作《社会学入门：一种现实分析方法》（*Sociology: A Down-to-Earth Approach*）是社会学经典读本，多次再版。——译注

② 指协助实验的学生。——译注

③ 伏都教（voodoo）：西非的一种原始宗教。又见本书第17章有关注释。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

小纸片上写的是“受害者”（victim）。于是，演员们就假装拿到了写有“受害者”的小纸片。

做完这一切之后，研究者交给受试者一个伏都偶人，让他们向偶人身上扎针，心中想着第一组中的那个演员①。不一会儿，那个演员开始说自己头痛。现在你大概猜到了：故意使一组受试者憎恶那个演员，其中就有人报告说，是他们造成了那个演员的头痛，其人数多于另一组受试者（其中有那个彬彬有礼的演员）。人们大多善于怀疑，但是，受到了影响、对那个演员一直抱有负面看法的受试着，其怀疑心理却被消除了。他们看见了一个结果（即那演员头痛），不考虑全部的可能性，而把他们自己的意念看作了一种可能的原因。

在这项研究的第二轮实验里，研究者让受试者观看一个运动员投篮。投篮者用假眼罩蒙着眼睛，能看见眼罩外面。投篮者每次投篮前，研究者要求第一组受试者用10秒钟想象投篮者投中了篮筐，要求第二组受试者用10秒钟想象投篮者提起了重物。研究者们甚至让那个运动员先练习一分钟再投篮，并且大多都投不中。

投篮者设法在8次投篮中连续命中了6次，这是他平时的成绩。对蒙着眼罩的人来说，这是个惊人的成绩，但两组受试者对它的看法却并不相同。研究者问第二组受试者的看法，大多数受试者都对这个成绩持怀疑态度；但是，那组事先想象投篮者投中的受试者，却相信自己（的意念）帮助投篮者投中了篮筐，其人数是第一组的两倍。正像观看所有巧妙的魔术戏法一样，人们都想让自己相信：他们见到了某种非现实世界的东西，或是目睹了心灵感应现象。

研究者们的结论是：大多数人都具有一定程度的魔法思维，都

---

① 向代表仇家的偶人身上扎针，用意念使他人“中邪”或死亡，这是伏都教的一种巫术。“伏都偶人”用纸、蜡、布、稻草等物制成，巫师用红绳勒住偶人，反复喊出咒语，用针或钉子刺入偶人（的肝脏部位）。这种巫术近似我国古代的“魇魔术”，例如《红楼梦》第25回里马道婆对贾宝玉和王熙凤使用的魇魔术：“拿剪子铰了两个纸人儿，问了他二人年庚，写在上面。又找了一张蓝纸，铰了五个青面鬼，叫他并在一处，拿针钉了。”——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

以为自己的意念能影响其控制力之外的事物。以上实验中的受试者知道自己在参加实验，因此其怀疑心理大多比平时更强。在正常的条件下，这种怀疑心理会消失。你若是个热心的体育迷，就会情不自禁地以为你的意念能鼓舞运动员，能造成比赛的某种切实结果。你支持的运动队若是赢了，你会以为其中有你的一份贡献。你支持的运动队若是输了，你会以为那是因为你没有拼命给他们加油。这种“控制的错觉”[1]十分普遍深入，足以使教师在其学生取得好成绩时把功劳归于自己，足以使身陷战争地区的人积攒护身符，或者全心举办一些仪式，他们认为那些仪式能使他们活下来。若有人生了病，你会请别人把良好的祝愿送给病人，向病人传达乐观的思想。

1975年，美国心理学家艾伦·兰格（Ellen Langer，1947年生）做了一系列实验。她让受试者做一些与几率有关游戏，受试者能控制某些游戏的玩法，不能控制另一些游戏的玩法。在扑克牌游戏中，她让受试者跟两种演员[2]做对手，一种是自信不足的，另一种是充满自信的。游戏的结果是随机的，但是，受试者若认为其对手较弱，就会押上更多赌注。她让受试者选择或者自己决定奖券号码，或者接受指定的奖券号码。她想回购那些奖券时，自己选定奖券号码的受试者要求她付出的钱，多于接受指定的奖券号码的受试者。她又让受试者掷硬币，并预测硬币落下时是正面朝上还是反面朝上，但她的实验小组却设法操纵了掷硬币的结果。他们使第一组受试者相信自己最初一连15次猜对了结果，使第二组受试者相信自己最末一连15次猜中了结果，使第三组受试者相信自己在总共30次投掷中15次猜对了结果，分布在各个阶段。第一组受试者说，他们觉得自己似乎能通过练习，改进自己下几次投掷的表现。认为自己最初表现不佳的受试者（即第二组），以及认为自己只是胡乱地猜对了15次

---

① 控制的错觉（illusion of control）：认知心理学术语，由心理学家艾伦·兰格（见后注）提出，指一种认知偏差，即过高估计自己控制事物的能力，以为自己能控制随机事件。——译注

② 指协助实验的人员，不一定是职业演员。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的受试者（即第三组），都不像第一组受试者那么自信。三组受试者猜对结果的数量相同，但是，较早经历了好运气的受试者（即第一组）却认为自己能在一定程度上控制这个游戏。他们以为自己能打败几率。

兰格的结论是：决定性的因素是这个游戏中的线索，那些线索使受试者感到做游戏需要具备某种技巧。看出了模式，越来越熟悉游戏，知道了该怎样做游戏——这些都有助于形成“控制的错觉”。显而易见，受试者们往往把“随机性”看作能被自己智胜的东西。正因如此，涉及几率的游戏若允许游戏者自己作出某些选择，你就可能更愿意参加。允许你选择自己的奖券号码，或者允许你挑选轮盘赌上押注的数字，这会影响你对结果的判断。你以为：在涉及几率的游戏中，你只要能自己选择些什么，运气这个精明鬼就会失去几分控制力。

与“随机性”这个巨怪相比，掷硬币、在扑克牌游戏中获胜，全都比较简单，那些随机性包括股票市场、战争、公司的合并，以及家庭度假。尽管如此，无论形势多么复杂，有些人还是以为自己能预测并控制形势。有权力的人很容易产生一种错觉，那就是以为自己权力无边。

2008年，斯坦福大学的纳撒尼尔·法斯特（Nathaneal Fast）和德博拉·古伦菲尔德（Deborah Gruenfeld）做了一些实验，研究“控制的错觉”是怎样产生的。他们知道：以前的一些研究已经表明，社会经济地位较高的人，或者来自某些高度重视权势的文化的人，都更容易认为自己预测未来的能力较强。人们若是获得了学位，甚至会不再那么怕死。他们问道：若仅仅让你设想自己很有权力，你会怎样？

他们把受试者分成了三组。第一组受试者，要写作文回忆自己当领导的经历。第二组受试者，要写作文回忆自己当追随者的经历。第三组受试者，要写作文假设自己是主管，要去视察超市。受试者们写完作文后，开始做一个游戏，其中他们必须猜测一对骰子

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

滚动的结果。他们若猜对了，就能获得5美元。这个游戏的规则是：你可以选择自己掷骰子，也可以让别人掷骰子。

可以肯定的是："控制的错觉"已被恰当地"预置"进了第一组受试者心中（其作文是回忆自己当领导的经历）。他们全都要求自己掷骰子。在第二组受试者当中（其作文是回忆自己当追随者的经历），58%的人要求自己掷骰子。第三组受试者（其作文是设想自己是主管）介于前两者之间，69%的人要求自己掷骰子，而不是把骰子交给别人。当然，骰子不会在乎掷骰子的是谁。你若是一艘强大有力的大轮船的舵手，就会以为自己具备别人都不具备的才能。你制订计划，作出决定，以为种种混乱都只不过是白痴眼里的东西。"控制的错觉"十分独特，因为它常会使你高度自尊，使你相信：你能控制自己的命运、取得更多成功；但其实并不如此。这种过分乐观的认识会变成实际行动，它兴冲冲地一路向前，全不管前面是什么。这种态度常常有助于取得成功。但是，很多人最终却会遭到生活的猛击，腹背受敌。有些时候，这种猛击会发生在一连串的成功之后，因为一连串成功使你积聚了足够的力量，让你作出了大大伤害自己的事情。当战争失败、股市崩盘、媒体上政治谣言四起，人们就会遭到这样的猛击。权力孕育了自信心，但自信心根本不能打败无法预测的事物，无论你是玩扑克还是管理国家。

心理学家指出：这些发现并不表明你应当举手投降，放弃努力。奇怪的是，一些想法并不现实的人，却常常会在生活中获得很多，而这仅仅是因为他们相信自己能比别人更努力。你若一直认为自己缺少力量，时间一长，你就会落人"习得性无能①"的状态，它会使你陷入沮丧情绪负面反馈的循环圈。你应当具备控制局势的一定能力，否则你就会彻底放弃努力。艾伦·兰格通过研究一些疗养院，证明了这一点。那些疗养院允许一些患者自己摆放家具，自己给植物浇水——那些患者的寿命长于另一些患者，后者让别人替他

① 习得性无能（learned helplessness）：参见本书第37章。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

们做这些事情。

了解“控制的错觉”，不该使你灰心丧气，不该使你放弃在任何你想涉足的领域里创造出你自己的空间的渴望。一无所为，毕竟不会有任何结果。但你作出努力时，却应当记住：未来大多都不可预料。应当学会与混乱共存。你做计划时，应当把混乱考虑在内。应当接受一点：你总是有可能失败，哪怕你属于聪明人；承认失败的人，并不是做计划时就选择了失败。有些事情可以预料，可以把握；但是，发生未来事件的时间离现在越远，你对它的控制力就越小。事件离你的身体越远，涉及的人越多，你对它的控制力就越少。就像10000亿个骰子滚动100万次，各种起作用的因素太复杂、太随机了，你无法真正地控制它们。你无法预料自己的生活进程，就像你无法预料云彩的形状。因此，试着去控制小事吧，去控制重要的小事吧，让它们积累成大量的快乐。在更重大的事情上，控制毕竟只是错觉。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

48. 基本归因错误

误解：别人的行为反映了他们的个性。

事实：别人的行为更多是环境使然，而不是其秉性造成的。

你去餐厅吃饭，服务员给你上的是你没点的菜。你把那个菜退了回去，却再没等来你要的菜。服务员忘了给你斟饮料。你结账时，他们似乎不记得你喝的是什么饮料。你会留下多少小费?

我上大学时做过三年的餐厅服务员。我能告诉你。厨房若是弄错了顾客点的菜，我就知道自己连一分钱小费都得不到。那不是我的错，但顾客总是惩罚我，把它当成我的错。食物若是凉了、烤煳了，或者本该烧透却做得太生，用餐者就会抱怨，根本不给小费，或者更糟，只留下一枚硬币。有些人十分文雅有礼，直到给小费的那一刻：他们用自己的钱投票，表示对餐厅的不满。另一些人会暴怒，一边嚼着食物，一边要求见餐厅经理。餐厅服务，会给男女服务员招来顾客的一些特别刻毒的言谈举止。从不知道顾客为什么只给一丁点小费的餐厅服务员，我还没见过一个。任何餐厅服务员，都从顾客故意少给小费的做法中得到过教训。在那三年的时间里，我懂得了一个道理：服务的好坏取决于环境，并不取决于我自己的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

秉性。在我无法控制的环境里，我能稍稍改变于我不利的局面，办法就是和颜悦色，逗人发笑，或者一感到即将出麻烦，就主动跟顾客交谈。不过，若是事情出了错，顾客还是会责备我。

你可曾留下过极少的小费，以表明你的恼怒？

在餐厅里，你很难看清服务员的个性。你责怪服务员，以为自己在跟一个懒鬼打交道。有时你是对的，但你常常会犯“基本归因错误”[①]。

你看过“智者为王”或者“危险边缘”[②]那样的智力竞赛节目吗？你可曾认为（无论多么短暂）那类节目的主持人超级聪明？在你的生活里，你也许会崇拜某些音乐家、作家或者教授。你想象自己很难跟这些人交谈，因为你认为：当你求助于天真地唠叨着意大利面食配方和你收集的华丽餐勺，他们超群出众的智力会把你压垮。你若不大了解一个人，若没有机会去认识他（或她），你就往往会把那个人归入某个类型。你的根据是一些来自经验和想象的原型和成见。即使你比较了解一个人，你还是会这么做。

你时刻都在戴上或摘下社会面具。你跟朋友一起时是一个样子，跟家人一起时是另一个样子，跟上司一起时又是一个样子。不知为什么，你的朋友、家人和上司也是如此。

你阅读新闻报道时，几乎每次都会犯下“基本归因错误”。例如，你偶尔会读到：某个人突然闯进了邮局，用枪向众人疯狂扫射。1983年，一个邮局附近就开始发生这种事；美国的一个邮局，大约每两年就会发生这种事。杀人者常常是心怀不满的邮局雇员。

---

① 基本归因错误（fundamental attribution error）：社会心理学术语，指解释他人的行为时，人们往往低估环境的影响，高估个人的性格和态度的影响。这个术语由美国心理学家、斯坦福大学教授李·罗斯（Lee Ross）在1977年提出。——译注

② “智者为王”（The Weakest Link）：英国广播公司（BBC）2频道2000年推出的电视游戏节目。“危险边缘”（Jeopardy）：美国1964年推出的智力竞赛电视游戏节目。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

杀人者有的还在美国邮政局上班，有的是刚被解雇。这个现象甚至造就了一个短语："去邮局"[1]。这就是美国在这个问题上的一部分集体无意识（collective unconsciousness）。直到2010年，电影、书籍、电视节目，甚至流行音乐，都还在不断提到邮局雇员的这种狂暴行为。几十年来，"去邮局"这个概念一直是英语俚语的一部分。

对这个现象有过很多解释，从工作场所的压力，到不顾一切地发泄对官僚作风的不满，以及这种做法的示范作用，不一而足。但事实却是：在当代美国，总会有人在邮局杀人。互联网上有一份清单，上面记录了300多起邮局杀人事件。一年当中的任何时间，你都可以用"谷歌"（Google）搜索"射杀暴行"（shooting rampage）这个词组，你一定会找到最近几个星期发生的群体杀人事件。奇怪的是，邮局的杀人事件其实少于零售商店，但这大概是因为，去商店购物的人大多是因为遭到抢劫而被杀。你很熟悉"一个邮局雇员杀死所有的同事"这种说法，而无论如何，你熟悉它的理由都是：美国的媒体经常报道这类事件，不管它们发生在什么地方。

当你听说有人在邮局、在学校、在飞机场杀人，你对凶手的最初判断是什么？最令人满意的回答是：凶手疯了。他（或她）是个疯子，某一天碰上了什么使他（或她）发疯的事情。这个解释虽然含糊笼统，却令人满意。你不愿想到自己周围都是杀手，也不愿想到自己会采取杀人这种重大的、极端的办法。

不错，杀人泄愤者通常都不会在某天清早醒来就想杀人。他们的狂怒是几年中积累起来的。他们往往因为工作中的不满而绝望和愤怒。他们靠工作界定自己的身份，一旦被解雇，就认为自己失去

---

① "去邮局"（going postal）：美国城市俚语，指"非常气愤，近于疯狂"。1983年以来，美国发生了多起邮局雇员因为工作中的怒气无处发泄而射杀他人的案件，受害者包括上司、同事、警察甚至普通公众。这个短语被用于指代因工作中的不满而导致的杀人案件，后被用于泛指一切突如其来的、不可控制的暴怒状态，并往往与暴力行为相关。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了一切。他们常常感到社会一片混乱，自己孤立无援，并以为自己能靠某种惊人之举摆脱这一切。很多人都觉得自己受折磨、受羞辱的时间已经太长，该算算账了。在他们看来，生活已经变成了无情的、令人沮丧的打击，而他们却毫无办法。他们认为，使他们发怒的正是这种境遇。

你把疯狂杀人的凶手看作疯子，但他们的同事和家人却不会同意你的看法。他们说，使那些人发疯的是工作和压力。朋友们说，若不是因为工作，事情就会是另一个样子。在你这个外人看来，把杀人归咎于凶手的个性，这更容易些，仿佛凶手某一天非杀人不可，不管出于什么原因。尽管听起来令人沮丧，但这依然是“基本归因错误”使你草率作出结论的另一种表现。你看到了那个人，却没看到他（或她）所处的环境，于是仅仅责怪那个人。

这种情况会发生在任何人身上，也会发生在你身上。罪行可能是一系列可怕事件和社会压力造成的结果，而不是失常的头脑运作的结果，这个想法会让人不快。知道这一点，虽然绝不是为伤害别人者开脱，但这一点却仍是事实。它若让你感到几分不安，别担心，这说明你还清醒。

你上小学时，学校里有讨厌鬼，有书呆子，有男子汉，有公主。世上有典型的小丑，有懒鬼，有愤世嫉俗的诗人，也有为了权力拼命奋斗的、精力充沛的政客。你喜欢听故事。你很重视电影和书籍里的各种人物，因为在生活中，你往往把每个人都变成电影和书籍中的人物，那些人物的行为都是可以预料的。头脑总是在竭力理解世界。你总是能意识到别人的想法，总是想解释别人的行为。

心理学家知道，行为大多都是人的内心力量与外部力量争夺战（tug-of-war）的结果。人不是文学作品中的人物，文学作品中的人物没有细微的差别，其行为容易被预料出来。你上班时和在家时似乎不是同一个人，你在晚会上和跟家人在一起时似乎不是同一个人。在文学作品中，这似乎是常识，但你判断别人时却很容易忘记环境的力量。你不会说“杰克见到生人时觉得不自在，所以我常常

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

看见他在公共场所里避开人群”，而是会说“杰克很腼腆”。这是个捷径，是在人类社会中穿行的一种便捷方式。你的大脑喜欢走捷径。它很容易忽视环境的力量。通过环境的透镜观察人，这是社会心理学的基础之一；在社会心理学中，这个理论被称为“归因理论”[①]。

若是酒吧里有人朝你走来，要给你买一杯饮料，你头脑里产生的第一个想法，不会是分析那个人的面部或者房间里的温度。你的第一个想法可能是猜测那个人的意图。这是不是想勾引你？这是不是善意的表示？这个人对你有威胁吗？你问，这个人的行为出于什么原因？你无法找出确定的答案，因此，答案就变来变去，从这种可能跳到下一种可能。

你见到一种行为时（例如一个孩子在超市里大声哭叫，而其似乎健忘的父母还在购物），你就会依靠心理捷径，对他们的生活作出某种判断。即使你知道没有足够的信息帮你理解他人的行为，你的结论还是能让你满意。你找出的原因（即你认为先于结果的原因）也许是对的。不过，你往往并不那么聪明。

1992年，康斯坦丁·塞迪基德斯（Constantine Sedikides）、克莱格·安德森（Craig Anderson）做了一项研究。他们让美国人解释：为什么有些美国公民想叛逃到前苏联。大多数人都很快作出了判断，80%的人都说叛逃者大概是头脑糊涂或者是叛国者。他们把叛逃者当作了文学作品中的人物，认为可以根据其个性预测其行为。美国毕竟是自由之地，是勇敢者之家。这些受试者在美国成长，在美国生活。研究者们问为什么俄国人会叛逃到美国，90%的受试者都说，那些俄国人大概是想逃避恶劣的生活环境，或者想寻求更好的生活方式。从

---

① 归因理论（attribution theory）：社会心理学概念，主要用于解释人们判断自己和他人行为或态度的原因，由奥地利裔美国完形心理学家弗里茨·海德（Fritz Heider，1896—1988）在1958年提出。美国社会心理学家哈罗德·凯利（见后注）和美国完形心理学家伯纳德·韦纳（Bernard Weiner，1935年生）发展了这个理论。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

美国人的角度看，促使那些俄国人叛逃的不是他们的个性，而是他们的环境。受试者没有把那些俄国人看作叛国者，这会使受试者深感不安，因为那些俄国人叛逃所去的国家正是受试者的祖国。美国人必然会把俄国叛逃者的行为归咎于某种外部因素。

心理学家哈罗德·凯利[①]认为：你解释别人的行为时，会考虑到一致性（consistency）这个问题。你的一个朋友若跟你认识的另一个人打架，你首先会考虑他们的行为是否跟他们以前的行为一致。他们若一向都为了小事打架，你就会责备他们的个性。他们若通常都很镇定，你就会责怪环境。这个捷径通常很有效。在人类以往的进化史上，人们往往会考察每天见到的人，看其行为是否具有一致性。在现代社会中，你可以考察为你服务的人或者在公路上开车的人，看其行为是否具有一致性。你不知道用枪扫射众人的行凶者的行为是否一贯如此，不知道在公路上开车跟你抢道的人是不是混蛋。你若无法考察一致性，就会把人们的行为归因于其个性。

最早考察“基本归因错误”机制的研究之一，是美国杜克大学（Duke University）的爱德华·琼斯（Edward Jones）和维克多·哈里斯（Victor Harris）在1967年进行的。他们让学生阅读辩论记录，其辩题是支持或反对菲德尔·卡斯特罗的政治意识形态（今天，其辩题可能换成奥萨马·本·拉登）。若告诉学生辩论者选定了自己的立场，他们就会把辩论者的思想正确地归因于辩论者内心感情的影响。例如，辩论者说他们不赞成卡斯特罗，受试学生就会相信他们的说法。若告诉学生辩论者对这个问题没有立场，而是被指定去赞成或反对卡斯特罗，受试学生就不会相信辩论者的发言。即使辩论者被指定了赞成卡斯特罗的立场，并且用发言来支持卡斯特罗，读了那段辩论记录的学生也会告诉研究者：辩论者真的相信自己所说的话。情境的影响并没左右学生的判断；相反，他们把辩论者的全

① 哈罗德·凯利（Harold Harding Kelly，1921—2003）：美国社会心理学家，1967年进一步提出了“归因理论”。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

部言论都看作来自辩论者的个性。

今天，研究者们仍在用不同的方式进行这项实验。它的每一种翻新都引出了“基本归因错误”。1997年，美国加州大学欧文分校的彼得·迪托（Peter Ditto）让一些男人去见一位协助实验的女演员。她要跟那些男人进行一对一的短暂交谈，再把她的印象写出来。当迪托告诉那些男人，她得到了要写出负面报告的指示，那些男人就说她只是在奉命行事。当告诉那些男人，她得到了要写出正面报告的指示，那些男人就说：尽管知道她在完成自己的工作，但他们还是觉得她其实并不喜欢他们。

你相信别人的行动源于他们的个性，跟他们的环境无关，这就犯了“基本归因错误”。一个男人相信脱衣舞女真的喜欢他，或者一个老板相信所有的雇员都爱听他讲他在哥斯达黎加捕鱼的经历，都是犯了“基本归因错误”。

情境会产生多么强大的影响，会在多大程度上影响你或你自以为很了解的其他人的行为，这些都很难理解。1971年，美国心理学家菲利普·津巴多（Philip Zimbardo）在斯坦福大学做了一项实验[①]。那项实验使他震惊，并永远地改变了心理学。津巴多想弄清人在一生中扮演的各种角色、人的个性以及人们把自己的行为归因于环境的做法。他认为，战争中和监狱中的暴行也许跟罪恶（evil）无关，而是跟无意识的角色扮演（unconscious role-playing）有关。

他让24名男学生掷硬币，决定谁扮演校园里建起的假监狱中的囚犯、谁扮演看守。被随机选定为囚犯的学生穿着囚服，囚服后背上写着号码，还戴着脚镣。“看守”们全副制服，戴着反光墨镜，挥动着木头警棍。津巴多告诉那些“看守”，必须只叫“囚犯”的号码，绝不能伤害“囚犯”的身体。津巴多请当地警方在假罪犯家

① 这就是著名的“模拟监狱实验”。它成功地证明：人们能迅速地学会一种新角色；本身性格并无病态的人，一旦处在恶意设计的情境中，也会对他人作出非常恶劣的行为。由于受试学生在实验中表现出了病态的反应，在实验进行6天之后，研究人员不得不终止了实验。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

中逮捕了他们，当着邻居的面搜查了他们的家。然后，那些“罪犯”就去警察局登记，在那里拍下面部照片，按手印。那些“罪犯”在真的牢房中被蒙上眼睛，等了一段时间之后，警察就把他们带进校园，脱光他们的衣服搜身，然后关进那个假监狱。做完这一切之后，实验将要持续两个星期。受试者分别扮演囚犯和看守；心理学家们给他们录像并做注释。这项实验在6天之后就结束了。

实验的第二天出现了骚乱。第三天，研究者不得不让一个受试者退出实验，因为他的情感过于紧张，使研究者无法继续把他关在假监狱里了。什么出了错?

津巴多确定了一点：他那些受试者都是来自中产阶级家庭的大学生，绝无暴力行为或虐待他人的历史。他吩咐“看守”们维护秩序，但没有指导他们怎样维护。最初，“看守”和“囚犯”都没认真看待这项实验。他们来回游逛，迟迟才进入“角色扮演”的活动；但津巴多让“看守”每天按时吹哨叫醒“囚犯”，然后点名，强迫“囚犯”逐一报出自己的号码。时间一长，“看守”在这些过程中越来越带攻击性，越来越滥用权力，越来越残忍。某个“囚犯”违反了规矩，“看守”们就会强迫他做俯卧撑，或者把他单独关进小囚室。实验第二天早晨，“囚犯”们感到自己已经受够了，在牢房前用垫子设下障碍，大声地回骂假看守们。“看守”们也拿起灭火器，朝铁栏里的“囚犯”喷射，以强行进入牢房。“看守”们剥光“囚犯”的衣服，拿走他们的床，侮辱和责骂他们。为了防止“囚犯”的进一步反抗，一些“囚犯”若是一直遵守纪律，俯首帖耳，“看守”便允许他们穿上衣服，睡在床上。听话的“囚犯”还可以吃到较好的饭食，使用牙刷和牙膏。几个小时之后，“看守”们取消了抱怨的“囚犯”们的一切权利，命令他们跟反抗的“囚犯”交换牢房，使其心思混乱，并且使“囚犯”怀疑有人跟“看守”秘密合作，以此防止“囚犯”们结成联盟。没有多久，“看守”们就开始强迫“囚犯”们睡在木桶里，并且强迫“囚犯”模仿彼此鸡奸的动作。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这种严重局面使津巴多感到了困惑，也使受试的学生们感到了困惑。他把自己想象成典狱长，一听说囚犯们正在拟订越狱计划，就想把他的实验挪到真正的监狱去做，但没能实现。他看到了录像中的“看守”们以为心理学家没有监视自己，就对“囚犯”施行肉体暴力，就明白局面快要失控了。他的一个女研究生第一次参观这项实验时，被“囚犯”们所处的恶劣环境吓坏了。津巴多终于从她的眼睛里看出，这项实验走得太远了。第六天，他们结束了这项实验。“囚犯”们兴高采烈，“看守”们抱怨不已。

在随后的采访中，扮演看守的学生们说自己好像失去了自己的真实身份，说这项实验就像发生在真正的监狱里。那些学生质疑自己的清醒理性。他们忘了：只要他们要求结束实验，就可以离开。那些“看守”则说自己只是在执行命令。

记住：一星期以前，这些人还都是正常的、来自中产阶级家庭的大学生。任何东西，他们认识的所有其他人，都不会使人想到这些学生能如此歹毒或如此顺从。人们都知道，这项实验在大学校园的一间办公室里进行，但是，实验造就的情境和某些外部影响，却竟然强大到只用一天就把受试者变成了恶魔或受害者。

几十年之后，津巴多或许不会相信美国政府说的阿布格莱布监狱[①]的鸡奸仅仅是少数几个坏家伙所为。美国政府犯了“基本归因错误”，忽视了环境的力量，把罪犯变成了往往不受尊重的人。津巴多没有为阿布格莱布监狱中那些拷打、羞辱伊拉克囚徒的人开脱，但还是证明了一点：只要让人们处于类似他的实验创造的那种环境中，就会产生同样的结果，例如2004年那座巴格达监狱出现的情况，例如历史上其他一些监狱出现过的情况。津巴多说，人的内

① 阿布格莱布监狱（Abu Ghraib prison）：巴格达近郊的监狱，建于20世纪70年代，2003年美军入侵和占领伊拉克后，在此大量关押、审讯和虐待囚犯。2004年4月，美国哥伦比亚广播公司（CBS）电视台公布了美军虐囚的首批照片，爆发了震惊世界的美军虐囚丑闻。——译注

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

心并不善良，使人们作出善良行为的是环境。他认为，只要有了权力和机会，任何人都能变成恶魔。

你若把恋人对你的冷淡解释为他（或她）对你的要求和需要无动于衷，而不是对工作压力作出的反应，不是你恋人自己心中有难以解决的问题，你就犯了“基本归因错误”。你投了某个人的票，因为他看上去讨人喜欢，平易近人，却没看到此人为了当选而不择手段，你就犯了“基本归因错误”。你把别人对你的友好态度当作情欲的表现，把贫穷看作懒惰的结果，你也犯了“基本归因错误”。只要你想找出别人行为的原因，就一定能找到。但也有为数不多的时候，你会首先考虑环境的强大影响。你责备某个人，却不考虑那个人所处的环境，不考虑那个人跟什么人交往。你这么做，是因为你往往相信你自己的行为完全来自你内心。你知道事实并不完全如此。你从内向者变成外向者，从智力超群者变成傻子，从魅力超凡者变成顽童——这完全取决于你所处的环境和旁观者是谁。

“基本归因错误”使人能给别人贴上标签，能假定别人的人品，但应当记住：第一印象大多都不正确。那些印象会长期存在，直到你了解了别人，知道了他们的成长环境，知道了产生他们行为的环境。理解这一点，虽然不意味着你必须原谅罪行，但也许有助于防止罪行。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

鸣谢

首先，我要紧紧地拥抱艾琳·马隆（Erin Malone），是她发现了我的博客，提出应当把它变成实体读物。她的信心和努力，使这个愿望成了现实。多谢你。

还要感谢帕特里克·马林根（Patrick Mullingan），是他审读了我的原稿，提出了严格的批评和质疑，最终使它能为读者所理解。有这样一位不请自来的编辑，这是我的幸运。

万分感谢我的妻子阿曼达（Amanda），本书各章合成一体时，她读了它，多次防止了它出现混乱。

从很多方面来说，本书以及产生本书的博客，都始于我中学毕业七年后学习的心理学课程。

我结婚后，和妻子一起卖掉了我们的全部财产，去德国旅行，其原因只是想看看会发生什么事情。我们也去了密西西比州一个小镇上的一个小小的学校，都从事过一些基本的工作——例如餐厅服务、建筑、卖服装。逃进奇特的冒险，当时很有意义。在国外漂泊时，我们不但对自己的幼稚感到震惊，而且对自己受教育的不足感到震惊。我们彼此发誓回美国后去考取学位。

我们在学院学习的第一批课程之一，是一门极具挑战性的、改变了我们生活的课程——心理学导论。那门课的教师非常出色，名叫简·爱德华兹（Jean Edwards）。

爱德华兹的课不像其他一些课程。其中根本没有心理疗法之类

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的内容。她每天上课时带着便携电脑和投影仪，利用视频资料、照片、动画、图表，详细地讲解大脑怎样工作。教材是事后才写出来的，是一种补充。在她的班上，她一直用多年精心准备的陈述挑战我们的头脑，使我们摆脱种种错觉。她让我们站出来表演，把我们分成小组，再拆开各个小组，还点名要我们发言。试卷摆在我们的桌子上时，上面没有记忆题，也没有单词填空题。每个问题都使我们困扰，必须深入理解题目，才能答出它们。我和妻子进入了全日制大学以后，都惊异地发现：任何课程都比不上爱德华兹的课程。

一次上课时，她让我们想象：一个男人每天早晨醒来先用报纸裹住全身，再穿衣服。他努力地工作，养活自己的家人，不伤害任何人。他每晚上床睡觉前，都小心地脱掉衣服、去掉报纸。爱德华兹问道："这个人是疯子吗？"同学们为此争论了一个小时。大多数人都真心地回答说："对，他显然是疯子。"爱德华兹让讨论继续下去，指出了被我们忽略的东西，要求我们认真回想自己的一些怪癖和神经质的习惯。那堂课结束时，同学们得出了一致的答案：这个裹着报纸的男人也像我们一样受了蒙蔽，所以不是疯子。

听爱德华兹的每一堂课都使我大受启发，这不仅因为她讲的大量事实和现象令人大开眼界，而且因为她表明了一点：世界上有很多像我和我妻子这样的人，都怀着跟我们一样的心理。爱德华兹很乐于把一个小时用于课后跟我们交谈。她总是随时准备推翻学生和同事们对她的看法和预料。她让我们认识到：与别人不同，这是稳妥的、值得尊重的。她给学生们树立了一个做人的榜样，学生们遇见她以前从不知道那种做人模式。她是一位非常聪明而成功的职业女子，质疑一切，并鼓励你跟她一样敢于质疑一切。这本书以及造就这本书的博客，都始于她的课程。

因此，我感激你，简·爱德华兹。你永久地改变了我的生活，改变了我的世界观。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

本书的每一章都令人欣然地提醒了人们：你其实没那么聪明——但你从未觉得自己愚钝。本书包含着可口的趣闻轶事，能使你更好地理解你和其他所有的人。事实表明，我们比我们大多数人所想的更缺乏理性。因此，为了从中获得各种益处，来读这本书吧。

——阿列克西斯•奥哈尼安（readit.com的共同创建人）

- 你的通讯录里可能有上千个名字，但无论通讯技术如何发达，你只能和其中的大约150个人建立和保持关系。（邓巴数字）
- 你总觉得人人都在注意你外表和行为的每个细节，但事实上，人们几乎不会注意你，除非你促使人们这么做。（聚光灯效应）
- 你以为，别人的行为反映了他们的个性；但事实上，他们的行为更多是环境使然，并非源于他的秉性。（基本归因错误）
- 拖延并不是因为懒惰或者不能很好地利用时间，而是来自面对冲动时的软弱和不能有效地思考。（拖延）
- 你喜欢已经拥有的东西，不喜欢还没有得到的东西，这并非基于理性的选择；而是为了保护你的自我感，确认自己以前的选择很合理。（品牌忠诚）
- 你以为，你只有一个自我，只要满足于你的生活，你就会快乐；但事实上，你有多个自我，只有满足了所有那些自我，你才会快乐。（瞬间）

ISBN 978-7-5166-0587-5



定价：29.00元